Ольга Александрова

врач-сомнолог, автор системы здорового детского сна, мама

ПЕРВЫЕ 12 МЕСЯЦЕВ В РОЛИ МАМЫ

О САМОМ ВАЖНОМ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Быть мамой – одна из самых сложных работ на свете. У нее нет выходных и конца рабочего дня, нет праздников и отпуска, с этой работы нельзя уволиться. Поэтому и эмоциональное состояние мамы – самое важное на первом году жизни малыша. Эта книга для тех, кто готов изучать себя как родителя, как личность, как человека. Кто хочет и готов изучать своего ребенка. Кто готов не к воспитанию, назиданиям и наказаниям, а к общению, к выстраиванию с ребенком отношений. Кто готов соприкоснуться со своим внутренним миром и увидеть внутренний мир ребенка. Кто хочет, чтобы эти два мира были близко, но не поглощали друг друга. Эта книга – для родителей, которые хотят большего, нежели таблиц роста и веса ребенка. Большего, чем ответа на вопрос «Где у него кнопка управления?». Большего, чем однозначных советов и четких инструкций. Это книга о любви, о привязанности, о заботе и близких отношениях: с собой, с ребенком, со всеми, кто вам дорог.

- Ольга Александрова
  - Предисловие
  - Часть 1
    -
    - Глава 1
      - Семейный кризис
      - Я – самая лучшая мама для своего ребенка
      - Работа над ресурсом
      - Жизнь мамы в первый месяц после родов
    - Глава 2
      -
      - Я есть, и это хорошо
      - Привязанность
      - Как облегчить малышу адаптацию в новом мире
    - Глава 3
      -
      - Где лучше спать
      - Синдром внезапной детской смерти (СВДС)
      - Как ребенок может спать и как не может
      - Пирамидка здорового детского сна
  - Часть 2
    -

- Глава 4
  - Послеродовая депрессия
  - Внимание: эмоции
  - Выход из дома – выход из депрессии
  - Упражнение «Ресурсный якорь»
- Глава 5
  -
  - Какие мы разные, и это хорошо
  - Деревня привязанностей
  - Выход в свет и другие «утомители» младенцев
- Глава 6
  - Регресс 4 месяцев
  - Признаки усталости у ребенка в 3–6 месяцев
  - Во сколько ложиться на ночь
  - Сколько сна необходимо ребенку в 3–6 месяцев
  - Активное бодрствование
  - Спокойное бодрствование
  - Ритуал перед сном
  - Как построить ритм дня
  - Самостоятельное засыпание

○ Часть 3
-
- Глава 7
  -
  - Вина
  - Стыд
  - Гнев
  - Беспомощность
  - Упражнение «Шкала эмоций»
  - Упражнение на быстрый сброс напряжения
  - Скрытые эмоции
  - Мамин сон
- Глава 8
  -
  - Жизненно важные установки
  - Сепарационная тревожность
- Глава 9
  -
  - Как построить ритм дня
  - Активное бодрствование и отработка навыков

        - Спокойное бодрствование
        - Ритуал
        - Питание
        - Самостоятельное засыпание
        - Когда ребенок будет реже просыпаться ночью
- Часть 4
    - Глава 10
        -
        - Личностные роли
        - Дорастить и додать
        - Материнская тревожность
        - Контейнирование
    - Глава 11
        - Чем дети отличаются от взрослых
        - Манипулирует ли ребенок
        - Так где у него кнопка и есть ли пульт управления ребенком
        - Можно ли избаловать ребенка
        - Каким бы вы хотели видеть своего ребенка
        - Врожденная готовность слушаться
        - Резюме. Что происходит с ребенком
        - Что вам делать
    - Глава 12
        - Режим дня малыша
        - Признаки готовности перехода на один дневной сон
        - Спокойное бодрствование
        - Ритуал
        - Регресс
- Заключение
- Благодарности

Ольга Александрова
Первые 12 месяцев в роли мамы: о самом важном

Предисловие

Существует огромное количество книг, посвященных развитию, воспитанию, здоровью детей и уходу за ними. В любом книжном магазине вы увидите как минимум 10–15 изданий, с обложек которых смотрят пухлые малыши. Все эти книги очень похожи тем, что содержат информацию о нормах роста, веса, развития и ассоциируются с инструкцией к ребенку. Как он должен развиваться и набирать вес, в каком порядке должны расти зубы, как и что он еще должен. Часто советы в таких книгах сводятся к инструктажу: что необходимо делать маме, как ей себя вести в тот или иной период времени. Нередко авторы этих многочисленных инструкций, придерживаясь разных подходов, противоречат друг другу, а мама, желая сделать «как надо», путается в их рекомендациях. Ее охватывает тревога, она не понимает, что правильно, а что нет. Моя же задача в этой книге – показать, что инструкции к ребенку не существует. Почему?

Ответ очевиден: все дети разные, и все мамы разные, и папы разные, и у них разные обстоятельства жизни, разные семейные истории, и на протяжении поколений в семьях копились разные эмоции, которые могут оказывать влияние на малыша. Поэтому что хорошо для вашего ребенка, для вашей семьи в единицу времени, прямо здесь и сейчас, знаете только вы. Никто лучше вас не сможет в этом разобраться: ни специалист по сну и питанию, ни психолог, ни педиатр, ни акушерка. Вы – самый главный эксперт по своему ребенку. Вы все знаете, вам нужно только получить некий объем информации и научиться ею гибко пользоваться, прислушиваясь к своему малышу. А самое главное: вам необходимо почувствовать себя уверенно в роли матери, принять факт, что ошибки возможны, что идеально не получится, что надо научиться чувствовать себя и своего ребенка. По сути, все сводится к постоянному поиску баланса, к выбору, как лучше поступить именно здесь и сейчас.

Чтобы лучше понять, как связаны сложности в воспитании и уходе за младенцем с состоянием мамы, представьте комету. Почти все проблемы, которые мы отмечаем у ребенка – со сном, питанием, физическим и эмоциональным развитием, самочувствием, – это симптомы, хвост кометы, то, что очевидно и заметно всем. Но причина проблем обычно кроется в другом. На первый взгляд кажется, что мама просто не обладает необходимыми умениями и недостаточно хорошо знает, как укладывать ребенка спать, как его кормить, пеленать, купать, и, чтобы восполнить пробел, она обращается к книгам,

специалистам, форумам в интернете. Но дело не только в знаниях. Сама комета – основная причина сложностей со сном, кормлением, воспитанием – состоит из того, что мама тревожится, она не уверена в себе как в матери, поэтому **не чувствует потребностей ребенка**. Пытаясь все сделать правильно, по инструкции, мама не видит и не слышит его сигналов. Такой, казалось бы, простой, но нетривиальный ответ. К сожалению, об этом мало кто задумывается. Безусловно, материнская тревога отчасти вызвана тем, что женщина просто не знает, как найти подход к ребенку, как наладить с ним связь. При этом чем хуже ребенок спит и ест, тем тревожнее мама. А чем тревожнее мама, тем малыш хуже спит и ест. Круг замыкается. Но разомкнуть его можно, если начать с себя, со своего эмоционального состояния, с осознания своих слабых эмоциональных мест, непроработанных проблем, ожиданий от малыша и от себя в роли мамы.

Раньше не существовало книг по уходу и воспитанию ребенка. Мамы веками, тысячелетиями заботились о детях без всяких книг и специалистов! Задумывались ли вы, почему в последнее время их бесчисленное количество, почему так много стало экспертов, помогающих маме ухаживать за малышом? Потому что тревога, возникающая у современной матери, мешает ей делать основное, что может быть в ее союзе с малышом: понимать своего ребенка, считывать его сигналы, чувствовать его, правильно воспринимать его эмоциональное состояние и самой оставаться спокойной. Почему же исчезла эта тонкая и важная связь? Почему роль мамы стала такой сложной и рождение ребенка делит жизнь на «до» и «после»?

Наши предки жили не в отдельных квартирах маленькими семьями, а сообществами. Сначала древние люди собирались в пещерах, потом селились общинами, образуя деревни. Никогда молодая мать длительное время не находилась наедине с ребенком. В общине были старшие и младшие родственники, соседи, друзья, знакомые, земляки. Человек, находясь и развиваясь в условиях такого сообщества, лишался стопроцентной индивидуальности, он был частью коллективного Я, членом сообщества и сам в меньшей степени развивался как личность. Но у такого уклада жизни были свои плюсы. Женщина с детства перенимала опыт предыдущих поколений. После родов она всегда находилась в социуме и никогда не отрывалась ни от общения, ни от работы. Ее образ жизни с появлением ребенка практически не отличался от прежнего: она не попадала в изоляцию, ее жизнь не прекращалась. А сейчас многие современные женщины говорят: «Моя жизнь с появлением

ребенка остановилась, замерла в какой-то точке… Я потеряла себя прежнюю». А какая она нынешняя, кто она теперь, молодая мама понять и осознать не может. Ей некомфортно в этой новой роли, как в чужой обуви. Наши прапрабабушки, в отличие от нас, современных женщин, всегда могли получить помощь и эмоциональную поддержку от своей «общины» и чувствовали себя в роли матери вполне органично, появление ребенка было очередным нормальным жизненным этапом.

Прошло не так много времени. Но за последние десятилетия многое изменилось. Мы стали жить обособленно. Молодая семья сразу или почти сразу переезжает в отдельное жилье – собственное или арендованное. Молодоженам уже не надо согласовывать свою жизнь с сообществом, и в этом большой плюс. Люди начинают расти как личности, развиваются гораздо быстрее и ярче, нежели при общинном строе. Но при этом молодая мама, рожая ребенка, оказывается с ним один на один. И выясняется, что быть мамой – одна из самых сложных работ на свете, работа в офисе гораздо проще. У работы мамой нет выходных и конца рабочего дня, нет праздников и отпуска, с этой работы нельзя уволиться. А еще поменялся ритм жизни, и распорядок дня подчинен режиму кормления, сна и бодрствования малыша. Теперь так просто не соберешься и не выйдешь в люди. Мама оказывается не просто в физической изоляции, но в эмоциональном вакууме, где нет ни общения с подругами, ни интересных проектов по работе, ни встреч с коллегами, даже чтение любимых книг теперь роскошь – беспросветный день сурка, из которого невозможно вырваться. Ситуация усугубляется тем, что у мамы совершенно нет опыта и представления, что делать с ребенком. Его, правда, не было и во время беременности, но тогда это не пугало, ведь, чтобы убрать тревогу, будущая мама ходила на курсы подготовки к родам, в школу молодых родителей и боялась только родовой боли. Будущее после рождения малыша казалось ей прекрасным и наполненным только положительными моментами. На деле все иначе. И мама понимает, что знания, полученные когда-то на курсах, – это совсем не то же самое, что реальный опыт, получаемый ею каждый день.

Рождается ребенок, начинаются сложности. Те самые сложности-симптомы, которые видны и светятся, как большой хвост кометы. А сама комета, истинная причина этих симптомов, – маленькая точечка, почти не различимая на фоне черного неба и яркого хвоста. В середине же, между видимым хвостом и еле заметным ядром кометы, находится непонимание. Мама не понимает и не чувствует потребностей малыша, у

которого есть только один способ сообщить о своих нуждах – кричать. Нет ни манипуляций, ни злонамеренных действий со стороны младенца, всего лишь крик. Слезы, капризы, плач – его реакция на неудовлетворение потребности или просто на какое-либо неблагополучие.

Мама, находящаяся в эмоциональной и физической изоляции, не обладающая опытом и знаниями, все время пребывает в сильной тревоге, зачастую неосознаваемой. Эта тревога не дает ей считывать сигналы малыша, ребенок не получает того, что ему нужно, бьется в истерике, мама нервничает еще больше. Замкнутый круг. И истинная причина всего этого – та самая маленькая точка, ядро кометы – огромная неуверенность мамы в своих силах.

Мне очень нравится метафора, которая хорошо иллюстрирует то, что происходит между паникующей мамой и плачущим младенцем. Представьте, что вы оказались на экзотическом острове, где все ново, непонятно, незнакомо. С вами проводник, которому вы полностью доверяете, потому что он старше вас, на вид опытнее и наверняка (в отличие от вас) знает, чего ожидать, куда идти, где добыть пропитание, где отыскать ночлег. Но вскоре вы замечаете, что ваш проводник начинает вести себя странно, выглядит напуганным и растерянным. Он мечется из стороны в сторону, то хватает предметы, то кладет их, то кричит и плачет, а то обнимает и целует вас. Как бы вы себя чувствовали с таким суетливым, неуверенным и непоследовательным проводником? И ведь это тот единственный, кому вы можете доверять! Я думаю, вряд ли вам было бы комфортно и спокойно рядом с таким человеком.

Для малыша мама – проводник в новом мире. От того, насколько уверенна мама, как она чувствует себя в материнстве, зависит поведение и чувства ребенка. Если мама ощущает тревогу, неуверенность в собственных силах, это же переживает и ребенок. До семи лет между ребенком и матерью очень сильная связь. Чем младше ребенок, тем эта связь прочнее. На ней нет фильтров, она словно луч из головы мамы в голову ребенка и обратно. Но поскольку женщина сильнее и взрослее малыша, то и сигналы ее сильнее.

Психологи считают, что до семи лет все детские трудности – это не проблемы ребенка, а проблемы его окружения. Чем старше становится ребенок, тем дальше он отходит от родителей, тем больше у него появляется элементов его собственной личности и тем крупнее становятся фильтры и преграды от вашей головы к его. Но в возрасте до года, о котором мы говорим, связь настолько прочная и прямая, что, когда тревожится мама, тревожится и

ребенок. Вы – мама – проводник для своего ребенка! Если вы не уверены в себе, то вашему ребенку страшнее в десятки раз. В этом мире, на этой планете он новичок: ничего не знает, ничего не видел и понятия не имеет, выживет ли вообще!

Что же провоцирует мамину тревогу? Помимо незнания и неопытности, самая частая причина – это комплекс отличницы, или комплекс идеальной матери. Им страдают почти все женщины, которые хорошо учились, успешно работали, всегда знали, как поступить, а если не знали, то читали умные книжки и инструкции. Во время беременности некоторые из них ходили на курсы, изучали море литературы по уходу за ребенком, готовились сдать на пятерку свой самый важный экзамен по материнству. Но что-то пошло не так. Отличница сама себе поставила двойку (в лучшем случае тройку) и сказала: «Надо быть идеальной мамой, а я не справляюсь».

Я хочу открыть вам большой секрет: ребенку не нужна идеальная мать! «Почему?» – спросите вы. Потому что вы уже самая лучшая мама на свете. Если бы вы спросили своего месячного или годовалого ребенка: «Как ты думаешь, хорошая у тебя мама или так себе?» – и он мог бы говорить, то он, удивившись вопросу, ответил бы, что у него самая прекрасная мама в мире. **Уже сейчас вы самая лучшая мама для своего ребенка, никого лучше вас для него нет.** Он вас знает, еще до его рождения вы были парой, единым целым, и никакая другая мама ему не нужна. Да и вы вряд ли согласитесь на то, чтобы ваше место рядом с малышом заняла какая-то другая «идеальная» мама. Поэтому ваша задача номер один – не пытаться быть безупречной матерью. Не бывает идеальных мам, пап и детей. Именно поэтому ребенку не нужна совершенная мама. Если бы вдруг у вас появился один микрошанс из миллиарда стать идеальным родителем для своего ребенка, это было бы гораздо хуже, нежели если вы просто будете достаточно хорошей мамой.

Дональд Винникотт своей прекрасной книгой «Маленькие дети и их матери» ввел в обиход термин «достаточно хорошая мать». Нужно быть просто достаточно хорошей матерью. А вы уже достаточно хорошая мать, потому что читаете эту книгу. Плохие мамы никаких книг не читают, потому что оставляют ребенка на попечение государства.

Почему не надо быть идеальной? Если у ребенка перед глазами есть недостижимый образ идеальной матери, сможет ли он принять то, что люди могут ошибаться и быть неправыми? Сможет ли он научиться исправлять свои промахи, удастся ли ему оправдать ожидания и стать таким же идеальным, как его мама? Вряд ли. Когда мы претендуем на идеальность, мы хотим, чтобы и

ребенок вырос идеальным. А это уже завышенные ожидания, которые разрушают гармонию в отношениях между людьми и внутри самого человека, потому что он всегда будет чувствовать себя недостаточно хорошим.

Не надо быть идеальной, но и, если у вас что-то не получается, ни в коем случае нельзя считать себя плохой. Это несправедливо и губительно. Самообвинения барабанной дробью стучат в голове женщины, страдающей «синдромом плохой матери», перекрывая связь между ней и ребенком, не давая ей возможности чувствовать своего малыша.

Первый год жизни младенца всегда непрост, и мы поговорим об этом дальше, подробно остановимся на том, в каком месяце и на что следует обратить внимание. Но в главах этой книги вы не найдете инструкции к ребенку, не узнаете о волшебных кнопках, включающих «правильный» режим работы малыша, не встретите «правильного» способа растить ребенка. С помощью этой книги мы будем работать над вашей уверенностью в себе как в маме, потому что вы – лучший эксперт по своему ребенку, вы знаете все: что, как, зачем и для чего ему нужно. Но это знание необходимо разбудить, чтобы вы начали доверять себе и слышать своего малыша.

Я дам ценную информацию и практические советы, которые помогут вам проще и быстрее справляться с возникающими сложностями. Начав видеть положительные результаты, вы будете чувствовать себя гораздо увереннее. Работая с хвостом кометы, мы будем разбираться и с самой кометой: чем меньше проблем остается в хвосте, тем спокойнее становится в ядре. На протяжении всей книги мы будем следить за главным – за вашим эмоциональным состоянием, потому что именно от него зависят сон, аппетит, развитие, здоровье ребенка и ваши с ним отношения. Вы будете учиться прислушиваться к своему малышу, фильтровать получаемые советы, а не следовать чужим инструкциям. И самое важное – вы научитесь гибко использовать знания, адаптировать их под свои ситуации, привыкнете к постоянному поиску баланса.

Почему я решила написать эту книгу? Потому что после выхода моей первой книги «Позитивное воспитание ребенка. Здоровый сон и правильный уход» мои клиенты и читатели стали задавать еще больше вопросов о жизни младенца. Это понятно. Первый год жизни бесконечно ценен и для мамы, и для ребенка. В это время закладываются не только основы его физического и интеллектуального развития, но и самые важные базовые психологические установки о самом себе. Кто я? Правильно ли, что я есть на этом свете? Хороший я или плохой, любимый или

отвергаемый? Я могу или не могу? Какие у меня отношения с мамой? Это крайне важно, так как это самый первый опыт отношений и от него зависит очень многое в будущей жизни нового человека. Какой этот мир: дружелюбный или враждебный, изобильный или скупой, принимает он меня или нет? Как ни странно, все эти глобальные жизнеутверждающие установки формируются преимущественно в первый год жизни человека, оставаясь неосознаваемой базой, фундаментом, на котором строится все будущее психологическое здание личности.

Я хочу, чтобы старт ваших отношений, первый год совместной жизни, был максимально успешным, а формируемая в этот период база наиболее прочной из всех возможных вариантов. Чтобы получить такой результат, важно помнить, что почти у всех нормальных мам есть комплекс отличницы и синдром идеальной матери. Многие женщины проходят через неуверенность, самобичевания, сомнения. Нет идеальных матерей, не бывает идеального старта, нельзя все сделать на «отлично», на пять с плюсом. Надо уйти от оценивания, от сравнения, и наша задача – держать баланс между двумя крайностями. Первая крайность заключается в установке «Пропади все пропадом, все равно ничего не выходит, буду делать как получается». Эта установка сопровождается чувством вины, посыпанием головы пеплом и навешиванием на себя ярлыка «я плохая мать». Вторая крайность состоит из «Хочу быть идеальной, сделать ребенка самым счастливым, самым умным, самым успешным» и готовности забыть про себя и свою жизнь, дойти до невроза и впасть в депрессию. Открою большой секрет. **Как сделать своего ребенка счастливым? Надо всего лишь подать ему пример!** Только у счастливой матери растет счастливый ребенок. Что бы вы ни делали, как бы ни старались, на какие жертвы ни шли бы ради своего чада, отрекаясь от своих нужд, желаний, целей (как говорится, возлагая себя на алтарь материнства), от этого ребенок счастливым не станет. Дети учатся через подражание. Сделайте счастливой себя, тогда и ваш ребенок будет счастлив. Над этим нам с вами и предстоит работать.

Из книги вы узнаете, как сделать первый год жизни с ребенком очень счастливым и максимально простым. Вы поймете, что материнство – это не бремя, а счастье, если принять тот факт, что жизнь с появлением малыша не заканчивается, а всего лишь меняется. Уже никогда не будет как раньше, ведь ребенок полностью зависит от вас. И то, как сложатся его жизнь и ваши отношения, во многом определяете именно вы. Самое тяжелое – взять на себя ответственность и повзрослеть, пережив, возможно, не один кризис внутреннего роста. Но все эти кризисы

закономерны и необходимы.

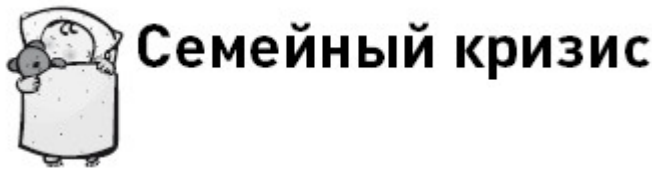
Итак, в этой книге нет инструкций к ребенку, нет волшебных таблеток, зато много практических советов и знаний, которые вы можете адаптировать под себя. Мы будем настраиваться на то, что вы – главный эксперт по своему ребенку и лучше вас его не знает никто. Нам предстоит работать с вашим эмоциональным состоянием, потому что оно влияет абсолютно на все. Мы будем закладывать фундамент ваших отношений с малышом. Я надеюсь, что он получится прочным, надежным и на нем вырастет прекрасное крепкое здание всей будущей жизни вашего ребенка.

Часть 1
От 0 до 3 месяцев: знакомство

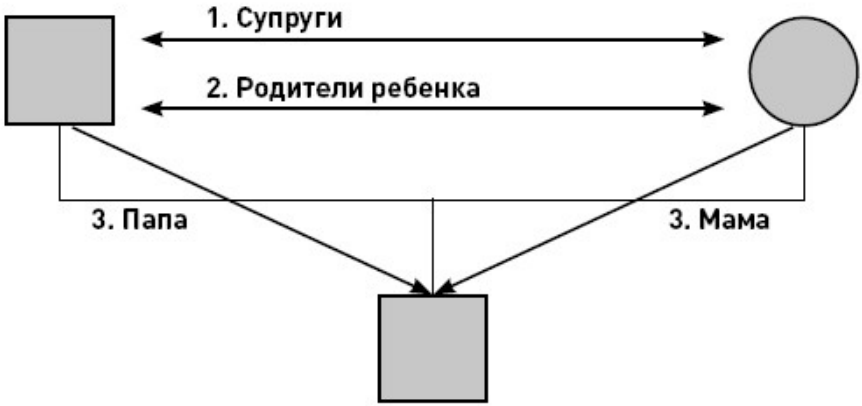
На протяжении всей книги нам с вами предстоит решать несколько очень важных задач, чтобы материнство было в радость, а не в тягость. Самая главная из них – это повышение вашей уверенности в роли мамы. Еще одна важная задача – это формирование надежного внутреннего психологического ядра у ребенка. Это ядро останется с малышом на всю его жизнь и будет влиять на формирование личности, характера, взаимоотношений с другими людьми, то есть его судьбы. Создание надежного внутреннего психологического ядра заключается в формировании внутренних установок: я есть, и это хорошо, я любимый, я хороший, я могу – все это на определенном этапе в каждом возрасте очень актуально и особенно важно в кризисные моменты. Кризис новорожденности, кризис одного года, трех и семи лет, подростковый, кризис среднего возраста… Чем более надежно, целостно и позитивно ядро, тем проще человеку проходить кризисы, тем легче и радостнее жить и тем более счастливым он себя чувствует.

Глава 1
Как адаптироваться к новой роли

Семейный кризис



Как вы уже, наверное, поняли, рождение малыша – это не только большая радость, но и большой стресс для самого ребенка, для родителей и всей семьи. Все семьи проходят одинаковые этапы. Сначала вы были сами по себе – женщина и мужчина. Затем объединились, образовали диаду, создали пару, которая в начале отношений прошла через ссоры, недовольство, распределение ролей и составление собственных гласных и негласных правил. Вы решили, кто и за что отвечает. Оговорили, что, если кто-то опаздывает к ужину, надо предупредить по телефону, закрепив этот ритуал гласным правилом. Без разговоров поняли, что, если муж пришел сердитый, до ужина его лучше не трогать, создав негласное правило. И все шло по накатанной колее, пока не родился ребенок. С появлением на свет маленького человека почти каждая пара допускает **первую и главную ошибку, предполагая, что все останется как было**, на этапе диады. Но когда рождается этот самый плюс один человек или плюс два человека (если вам посчастливилось стать родителями двойни), появляются новые роли. Теперь вы не просто сами по себе, у вас не только роль супруги или супруга, но и роль родителя, и каждый в отдельности получает еще одну роль – мамы или папы. Таким образом с добавлением ролей меняется структура семьи, ее состав, и, следовательно, должны меняться правила. Рисунок ниже хорошо иллюстрирует новые роли: квадрат – мужчина, круг – женщина, нижний квадрат – ребенок, в данном случае мальчик; цифрами обозначены роли.



Можно представить другую картинку: сначала на ней появляется женщина, после свадьбы рядом встает мужчина – образуется диада, а к роли женщины добавляется роль супруги. Родился ребенок – создалась триада, прибавилось еще две роли: вместе родители, каждый по отдельности – мама и папа.

Паре важно снова передоговориться и сделать это как можно быстрее, а лучше заранее. Когда вы только поженились, этап формирования правил занял, например, год, но сейчас нет такого количества времени. Вам нужно проговорить и желательно записать, кто за что отвечает, кто и что делает, тогда жить станет намного проще. Понимание, что правила меняются, сильно облегчит жизнь.

Задание

Напишите здесь, какие новые правила вы хотели бы ввести в вашу повседневную семейную жизнь.

Например, папа отвечает за закупку продуктов или теперь продукты вы заказываете через интернет. Выделите пять «болевых» точек, из-за которых вы в паре больше всего конфликтуете, и в правилах пропишите возможные пути решения.

Затем попросите супруга сделать то же самое, сопоставьте и обговорите финальный вариант.

Вы удивитесь, насколько проще все проговорить, а не ругаться каждый раз по одному и тому же поводу.

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Я — самая лучшая мама для своего ребенка

Помните, в предисловии мы говорили о том, что ребенку не нужна идеальная мама? Это факт. Но ребенку очень нужна мама, уверенная в себе. У меня к вам вопрос: сколько раз в день вы себя ругаете? Пять, десять, двадцать? Как часто вы корите себя за то, что в доме не убрано, посуда не вымыта, настроение недостаточно хорошее, а радости от ребенка недостаточно много? Обратите внимание на слово «недостаточно». И когда в следующий раз оно возникнет у вас в голове, спросите себя: «Недостаточно для чего? Или для кого? И что такое достаточно?»

Проведите маленький эксперимент. Прямо сейчас вытяните одну руку перед собой. Другой рукой давите сверху. Нижняя рука сопротивляется давлению.

А теперь начните себя мысленно ругать. «Я плохая мать, я ничего не успеваю, я ни с чем не справляюсь, выгляжу, как Золушка». Что происходит с вашей рукой?

А теперь хвалите себя искренне и самозабвенно. «Я самая лучшая мама для своего ребенка! Я красивая, я хорошая, я умная, я заботливая». Что теперь происходит с рукой, заметили?

Сколько же сил отнимает самобичевание! В буквальном смысле опускаются руки. Сейчас у вас и так объективно не самый простой период в жизни, а постоянные самообвинения создают энергетические дыры. При этом доброе слово по отношению к себе (которое, как известно, и кошке приятно) может придавать сил и поддерживать в позитивном и ресурсном состоянии. Сама ситуация, заметьте, не меняется – меняется лишь ваше отношение к себе, я бы даже сказала, ваши отношения с собой.

Задание

1. На нескольких листочках напишите фразу: «Я самая лучшая мама для своего ребенка!» Развесьте по дому и сделайте такую же заставку на телефон. Должно пройти некоторое время, пока эта мысль укоренится в вашем сознании.

2. Хвалите себя постоянно. За все! По поводу и особенно без повода. Сделайте это привычкой. Какая же я молодец, что читаю книжку про воспитание! Сварила суп, погуляла с ребенком,

протерла пыль, позвонила подруге, сделала маникюр – хвалите себя за все, научитесь ценить себя, свои простые действия, а не только великие достижения.

Начните прямо сейчас! Напишите минимум пять пунктов, почему вы молодец:

_____
_____
_____
_____
_____
_____

И пусть это будет не разовая акция, а привычка, которая поможет вам не опускать руки, особенно в трудные моменты жизни.

Работа над ресурсом

Работа над ресурсом

Ресурс – наше все! От ресурсности зависят и удовлетворенность жизнью, и ваше эмоциональное состояние (а значит, и состояние ребенка), и ваша способность справляться со сложностями. Ребенку хорошо и спокойно только тогда, когда маме хорошо и спокойно.

Заведите себе еще одну важную привычку: следить за шкалой ресурса.

Я на нуле, сил нет вообще, я ничего не хочу и не хочу хотеть – нулевая точка. У меня крылья за спиной, ощущение, что могу горы свернуть, – это 100 %.

Отметьте на шкале, какое состояние у вас прямо сейчас. Если вы чувствуете, что «как-то справляетесь», «тянете с трудом», значит, ваш ресурс меньше 50 %. Нормальное, спокойное ресурсное состояние – это 50–70 %. Конечно, здорово, если у вас

бывают дни, когда, как в рекламе, вы окрылены и сворачиваете горы, но все время в таком состоянии находиться невозможно. Как же довести свое состояние до ресурсного оптимума?

Откуда берутся силы?
1. Сон.
2. Отдых.
3. Позитивные эмоции.
4. Доброжелательные отношения с близкими.
5. Минимум неудовлетворенных потребностей.

Жизнь мамы в первый месяц после родов

Жизнь мамы в первый месяц после родов

В первый месяц после родов вам необходимо максимально отдыхать, по возможности освободиться от всех дел, кроме заботы о ребенке. По сути, у вас есть два самых главных дела в этот период – отдых и налаживание контакта с малышом. Все! Домашние дела, готовка, уборка вас касаться не должны. Когда вам кто-то предлагает помощь, обычно говорят: «Давай я с ребенком посижу, чтобы ты успела что-то сделать». Лучше наоборот: вы с ребенком – лежите, разговариваете, общаетесь (дел с малышом у вас и так много), а кто-то помогает по хозяйству. Привлекайте всех, кто согласен помочь. Принимайте помощь от тех, кто предлагает сам, и просите остальных: мужа, бабушку, дедушку, сестру, подругу. Если вы живете далеко от родственников, нанимайте помощницу по хозяйству, чтобы бытовые вопросы – стирка, глажка, уборка, приготовление обеда – вас вообще не беспокоили.

У папы тоже есть очень важная задача – заботиться о маме. Нужно почувствовать закономерность: хорошо маме – хорошо ребенку. Мама спокойна – ребенок спокоен. Мужу буквально необходимо в первый месяц после появления младенца создать для жены максимально комфортные и спокойные условия, чтобы и мама, и ребенок могли прийти в себя после родов, освоиться, познакомиться и начать изучать друг друга. Конечно, папина роль заключается не только в обеспечении комфорта. Отец для ребенка

не менее важен, чем мать. С самого рождения папа для малыша – это сила, надежность, защищенность. Подремать на папиной широкой и зачастую мохнатой груди – одно из самых приятных младенческих занятий. В папиных сильных, уверенных руках малыш часто успокаивается быстрее, чем в тревожных или уставших маминых.

Общение с маленьким ребенком – это постоянный процесс, но, чтобы вы были максимально спокойны, вам нужно лежать с малышом, «гнездоваться», улыбаться своему крохе. У детей нет врожденных страхов, ребенок появляется на свет бесстрашным и воспринимает мир через мать, через ее состояние. Он не боится ничего, кроме одиночества. То, как малыш будет воспринимать мир, зависит от того, что вы ему транслируете, как вы себя ощущаете в первые месяцы его жизни. **Чтобы вы чувствовали себя хорошо и спокойно, все ваши потребности должны быть удовлетворены.**

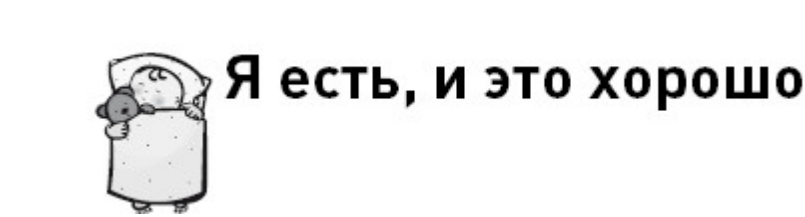
Бывает, рождается малыш, и мама, взваливая на себя абсолютно все, думает: «Ничего-ничего, я справлюсь, буду заниматься и ребенком, и домом, а, может, еще и работать смогу. Мне нужно быть идеальной матерью, идеальной женой, идеальной дочерью, чтобы никого не беспокоить; надо быть идеальной хозяйкой, у которой ужин из пяти блюд и в доме идеальная чистота». А потом – депрессия или билет в клинику неврозов…

Мама находится не просто в состоянии очень сильной тревоги, но и в состоянии дикой усталости и, конечно же, не может обеспечивать качественный холдинг (заботливый уход) для малыша. В итоге она все равно мало что успевает, чувствует себя уставшей, потерянной, виноватой. **Поэтому задача папы и родственников в первый месяц после родов – избавить женщину от всех дел, максимально заботиться о ней, чтобы она могла качественно позаботиться о ребенке.**

Глава 2
Первый кризис у малыша, начало формирования привязанности и базовой установки «Я есть»

Когда ребенок рождается, с ним происходят очень важные процессы, и один из них – первая сепарация, то есть физическое отделение от матери. Эмоционально малыш крепко связан с мамой, и еще долгие годы, а то и всю жизнь он будет сепарироваться, отделяться от родителей. С первой сепарацией наступает кризис новорожденности. Представьте: человек жил в совершенно других условиях, в воде, без воздуха, по сути в невесомости, кормился через пуповину, не прилагая никаких усилий, ему там было хорошо, комфортно, безопасно… И вдруг он оказывается в безводной среде. Воздух, свет, звуки, запахи, новые тактильные ощущения. Да еще, чтобы добыть еды, нужно очень постараться, ведь для ребенка сосание – огромный труд, он совершает его буквально всем телом. Кроме того, его охватывает тревога: выживет ли он? И ваша задача как мамы и папы – помочь ребенку мягко войти в этот мир. Как?

Я есть, и это хорошо



Когда рождается ребенок, начинает формироваться привязанность и базовая установка «Я есть». Задача – сделать эту установку положительной («Я есть, и это хорошо»), а привязанность – надежной и безопасной. Вам может показаться, что это само собой разумеющиеся вещи. Но, к сожалению, у многих людей эта установка окрашена в черные тона и в будущем проявляется как ощущение «лишности» на этом свете: я не такой, как надо, я везде не к месту, я никуда не вписываюсь, я лишний.

Привязанность

Привязанность

Чтобы ваш выросший ребенок не чувствовал себя лишним, в самом начале его жизни важно формировать привязанность, вашу тесную надежную связь.

Основоположник теории привязанности, ученый Джон Боулби, в 50-х годах прошлого века, занимаясь вопросами привязанности между матерью и ребенком, исследовал, как формируется любовь между малышом и его родителями. Боулби изучал, какие эмоциональные проблемы возникают у младенцев в приютах, у детей, которых забирали у родителей, то есть у тех, кто этой привязанности был лишен. Он первый предположил, что склонность младенцев приматов (обезьян и людей) развивать привязанность к значимым взрослым стала результатом эволюции. Почему? Потому что именно поведение привязанности обеспечивает выживание! Представьте небольшую кочевую группу дикого древнего племени. Мир полон опасностей: то саблезубый тигр нападет, то звероящер, то соседнее дикое племя идет войной. И если ребенок находится не рядом со своим взрослым, он неизбежно погибает. В таких условиях у детей должны были сформироваться привязывающие модели поведения: жесты, звуки, сигналы, которые обеспечивали бы и поддерживали бы его близость к своему взрослому. Самый первый сигнал, который подает ребенок, рождаясь, – плач. Плач, крик младенца – это звук, проникающий в самые глубины нашего мозга. Это эволюционный процесс, который заставляет нас спешить на помощь, что бы ни случилось. Мы не варим спокойно суп, когда плачет ребенок, а бросаем все и бежим на крик. Это наша родительская программа.

Природой в голове у ребенка заложено: тебе нужен твой взрослый, тот, кто будет о тебе заботиться, иначе ты просто не выживешь. Привязанность – это жизненно важная потребность наряду со сном, едой, потому что она обеспечивает безопасность и выживание. Сигнал привязанности – крик. Плач младенца – это не капризы, не злостные манипуляции маленьких злых гениев, а поведение для создания или подтверждения привязанности, которая отвечает за **выживание**. Когда ваш новорожденный ребенок плачет, он в буквальном смысле реализует свою программу выживания, проверяет, есть ли у него свой взрослый или пора пропадать.

Мы для ребенка не просто залог комфорта и благополучия, мы, взрослые, – залог его существования в мире. Почему ребенок привязывается ко взрослым, понятно, – но почему родители привязываются к малышу, почему формируется двусторонняя связь? Поскольку люди тоже высшие приматы, для нас ценность каждого ребенка очень высока, причем не только личная, но и видовая: на кону стоит выживание человечества. Мы рожаем детей редко, вынашиваем долго, иногда тяжело. Все чаще и чаще возникают сложности с репродукцией, дети достаются все сложнее и сложнее, растим мы их десятилетиями. За жизнь у нас рождается один-два ребенка, реже три и больше, это намного меньше, чем у животных, поэтому каждый ребенок бесконечно ценен. Эволюционно сформировалась программа выживания вида: не просто механическая забота о потомстве, как у птичек, – выкормил и отпустил, – а двусторонняя взаимная привязанность между младенцем и его взрослым.

Итак, рождается младенец, и для начала его основная задача – выжить. Как он может это сделать? Единственный способ – найти своего надежного взрослого и покрепче его к себе привязать. Речь пока не идет о любви. Сейчас всего лишь важно, чтобы такой взрослый имелся и был надежно привязан, причем в прямом и переносном смысле. Он должен всегда находиться в зоне досягаемости, потому что, если рядом с ребенком нет взрослого, любой проходящий мимо тигр может его съесть. Ребенок это знает на подсознательном уровне и обеспечивает близость своего взрослого, поэтому у младенцев физическое разделение с мамой может вызывать острые негативные эмоции – страх, тревогу, гнев, грусть, отчаяние. Если на его сигналы долго никто не отвечает, он ощущает себя абсолютно беззащитным, в его голове формируется угроза жизни и чувства его в этот момент очень сильны. Как же привязать к себе своего взрослого? Криком, плачем. Если никто не реагирует на плач, надо кричать громче, пока кто-нибудь не подойдет. Звук детского плача для нас эволюционно невыносим, мы бросаем все и бежим спасать. Мы готовы бежать даже к чужому плачущему ребенку, а уж когда плачет собственный, да еще первый, да еще только что родившийся, мы готовы на все, чтобы его успокоить. Мама с папой его кормят, качают, разговаривают с ним. Так ребенок получает свой самый первый важный опыт отношений, первую обратную связь. Когда я плачу, как на меня реагируют? Если ко мне подходят – значит, я важен, я есть. Если я есть, это хорошо или нет? Какой он, мир? Впечатления от мира складываются у ребенка благодаря реакциям родителей: если родители реагируют заботой, теплом, вниманием к потребностям, то и мир

благополучный, добрый, в нем неплохо бы остаться. Если постоянно игнорируют, раздражаются, кричат, трясут, то мир недоброжелательный. Но что делать? Даже в таком холодном мире надо как-то выживать – возможно, просто надо кричать сильнее и дольше?

Как облегчить малышу адаптацию в новом мире

Как облегчить малышу адаптацию в новом мире

Чтобы кризис новорожденности прошел как можно благополучнее, желательно обеспечить ребенку постоянную близость, причем буквально: все время быть с ним, быстро откликаться на его потребности, учиться распознавать язык плача, сигналы. Психолог Людмила Петрановская называет этот первый этап после рождения малыша донашиванием. И это неслучайно: человеческий детеныш рождается незрелым, голова большая – нужно вместить большой мозг, туловище маленькое – чтобы поместиться в матку и пройти сквозь узкий таз во время родов. А таз матери достаточно узкий из-за прямохождения. Как-то все это надо совместить, поэтому малыш рождается незрелым, и его нужно доносить. В прямом смысле, на себе. Для этой цели я советую использовать слинги, эрго-рюкзаки. Подойти к их выбору и освоению надо серьезно: изучить информацию в интернете, пообщаться со слингоконсультантами, выбрать подходящий слинг или эрго-рюкзак, научиться намоткам, выяснить, что и для какого возраста безопасно… В любом случае носить ребенка в первые шесть месяцев вам придется много хотя бы потому, что сам он перемещаться просто не умеет.

Чтобы ребенку было проще войти в мир и привыкнуть ко внеутробной жизни, чтобы кризис новорожденности прошел мягче, нужно создать малышу максимально благоприятное окружение. Для этого желательно использовать натуральные цвета, сократить число внешних раздражителей: меньше яркого света и громких звуков. В первый месяц ребенка надо особенно беречь, потому что он оказался в совершенно новых для себя условиях, ему еще нужно привыкнуть.

Маленькие дети видят нечетко, а слышат лучше, поэтому, чтобы начать формировать с ребенком связь, привыкайте

разговаривать с ним, проговаривайте свои действия: «Вот сейчас поменяем подгузник, сейчас мы с тобой покушаем, сейчас помоем попку». Пойте малышу песенки, говорите с ним. Неважно, что вы говорите, ребенок не понимает значения слов, но слышит ваш голос, уже привычный для него, улавливает интонации, нежные или напряженные. Если ваш голос звучит спокойно, он будет малыша успокаивать.

Все маленькие дети – кинестетики: для них очень важен тактильный, физический контакт, они воспринимают мир кожей. Остальные органы чувств у них пока еще плохо развиты, поэтому восприятие мира будет напрямую зависеть не только от количества, но и от **качества ваших прикосновений**. Значимо не только то, сколько раз вы прикасаетесь к малышу, но и как. Педиатр Дональд Винникотт ввел термин «холдинг». Он означает то, как о ребенке заботятся, как его держат на руках, какие при этом руки у мамы – мягкие, добрые, нежные, любящие, заботливые или жесткие, уставшие, раздраженные. Все это ребенок чувствует кожей. И его первое восприятие мира напрямую зависит от **вашего эмоционального состояния** и от того, какой холдинг вы сможете ему обеспечить.

Глава 3
Сон малыша в первые три месяца жизни

Первое время ребенок проводит во сне две трети жизни, потом часов бодрствования становится больше, но вплоть до школьного возраста сон занимает примерно половину суток!

Где лучше спать

С чего начинается сон ребенка? Конечно, с выбора спального места. Хочу остановиться на этом вопросе подробнее, поскольку качество сна во многом зависит от того, где ребенок спит.

Как же организовать спальное место правильно?

Как и во всем, что касается детей, в этом вопросе нет однозначного ответа. Правильно то, что подойдет вам и вашему малышу.

Многие настраиваются на совместный сон, а потом выясняется, что ребенок лучше спит в своей кроватке. Кто-то был настроен только на кроватку, а в итоге выбрал для себя совместный сон как более удобный и подходящий вариант.

Кроватка малыша в отдельной комнате

Не рекомендуется оставлять ребенка спать всю ночь в отдельной комнате по крайней мере до 6 месяцев!

Большинство детей готовы к переселению в отдельную комнату ближе к 2 годам, иногда даже позже.

Плюсы	Минусы
✓ Родители имеют возможность оставаться ночью наедине.	✓ Сон в отдельной комнате до 6 месяцев повышает риск возникновения синдрома внезапной детской смерти (СВДС). ✓ Чтобы покормить или успокоить малыша, ночью необходимо несколько раз ходить в другую комнату. ✓ Малыш окончательно просыпается, пока ждет, когда его услышат и придут. ✓ Есть риск не услышать ребенка, если у него возникнет проблема.

Выводы: если вы хотели с рождения поселить малыша в отдельной комнате, вам стоит на время отказаться от этой идеи. Это небезопасно и неудобно. Ваш ребенок вырастет, причем очень быстро, вы и не заметите, как это произошло. И когда он окажется готов переехать в свою комнату, вы даже будете немного грустить о тех временах, когда этот сонный комочек сопел в кроватке рядом с вами.

Кроватка в спальне родителей

Пожалуй, самый популярный вариант. Будущие мамы и папы уделяют большое внимание выбору кроватки для малыша. Давайте определимся с плюсами и минусами этого варианта.

Плюсы	Минусы
✓ Родители и ребенок спят в разных кроватях, поэтому не будят друг друга движениями во время сна.	✓ Каждый раз на кормление ребенка надо будет доставать из кроватки и класть обратно. Когда малыш наберет вес, это будет физически тяжело.
✓ Малыш привыкает к своему спальному месту, оно становится его ассоциацией на засыпание.	✓ Когда вы вынимаете ребенка из кроватки и особенно когда кладете обратно, он может проснуться. И уложить его вновь может быть трудно.

Плюсы	Минусы
✓ Из кроватки с бортиками малыш не выкатится и не вывалится, даже если остался без присмотра.	✓ Когда вы встаете ночью, вы тоже просыпаетесь окончательно. Сон становится фрагментарным, и вы не высыпаетесь.
✓ Кроватка прослужит вам довольно долго. Малыш может спать в ней до 3 лет.	✓ Восстановление после родов может идти дольше, если вы часто наклоняетесь и поднимаете малыша.

Выводы: кроватка, стоящая в спальне родителей, – это достаточно удобный и практичный вариант организации спального места. Он подойдет тем, у кого появится малыш со спокойным темпераментом. Такой ребенок легко примет сон в отдельной кроватке и не будет часто просыпаться по ночам. К сожалению, заранее темперамент малыша мы знать не можем. Бывает и так, что родители долго и тщательно выбирали кроватку, в которой малыш затем не проспал ни одной ночи. Не очень важно, насколько кроватка красивая (малыш не сможет оценить), но важно, чтобы она была сделана качественно и из экологичных материалов.

Кроватка с маятником или без?

Сейчас выбор кроваток для малышей огромен. В том числе

есть кроватки с поперечным или с продольным маятником. Их можно «подкачивать».

Плюсы	Минусы
✓ Укачивание является привычным для ребенка — его покачивало все 9 месяцев, поэтому малыши быстро успокаиваются, если их покачать.	✓ Укачивание очень быстро становится единственным способом засыпания для ребенка. Сначала родители подкачивают кроватку во время каждого пробуждения, а затем малыш просто не может уснуть иначе. Это приводит к тому, что сначала малыша качают несколько раз за ночь в кроватке, затем, когда это перестает работать, добавляется укачивание на руках или на фитболе. И, поверьте, это очень и очень тяжело...

Выводы: если вы склоняетесь к кроватке с маятником, помните, что качанием лучше не злоупотреблять. Чтобы не злоупотреблять было проще, выбирайте кроватку без маятника.

Люлька или сразу кроватка?

В том, чтобы сначала приобрести люльку, а потом перейти к кроватке, есть свои плюсы и минусы. Давайте их рассмотрим.

Плюсы	Минусы
✓ В люльке малыши чувствуют себя комфортнее, т. к. спальное место небольшое и становится уютным гнездышком.	✓ Срок службы люльки очень недолог. Ее можно использовать до 4, максимум до 6 месяцев.
✓ Люлька чаще всего снабжена колесиками, и вы сможете перемещать ее по всей квартире. Так малыш будет рядом, а вы сможете чем-то заняться.	✓ Люльки на подставках могут быть не очень устойчивыми, а значит, небезопасными, если малыш начнет активно переворачиваться или садиться.
✓ Некоторые люльки отстегиваются от основания, их можно переносить. Это удобно, если вы будете ночевать вне дома.	✓ Когда ребенок спит в люльке, минусы те же, что и при сне в отдельной кроватке. Вам надо будет вставать, чтобы покормить или успокоить малыша.

Выводы: покупать или не покупать люльку – это, скорее, выбор, в основе которого лежат финансовые соображения. Можно обойтись и без нее, сделав в обычной кроватке такое же уютное гнездышко из специальных валиков или кокона. А спать вне дома можно и в коляске. Но люлька – это еще и очень мило, поэтому, если есть возможность, можете купить и люльку, и кроватку. Если нет, то переживать не стоит, можно ограничиться только кроваткой.

Сон в коконе для новорожденных

Кокон – это специальный матрасик для малышей, который можно класть как в кроватку, так и на любую другую безопасную поверхность.

Плюсы	Минусы
✓ Малыш находится в физиологичной сгруппированной позе, которая его успокаивает.	✓ Кокон можно использовать только до 4 месяцев или даже меньше, если ребенок крупный.
✓ Приподнятое изголовье снижает гастроэзофагальный рефлюкс (срыгивания).	✓ Довольно высокая стоимость при коротком сроке службы.
✓ Фиксированное положение на спине — самая безопасная поза для сна младенцев.	✓ Не факт, что малыш согласится в нем спать.
✓ Кокон очень легкий, его можно перемещать по дому и брать с собой в поездки.	✓ Кормить лежа не получится, поскольку кокон высокий.

Выводы: кокон – штука полезная, но рискованная с точки зрения затрат. Как показывает практика, половина малышей вообще отказывается в нем лежать, тем более спать. Но для

другой половины он может стать уютным и безопасным местом для сна.

Кокон-гнездышко

Этот вариант подойдет в качестве дополнения к кроватке или для сна в одной с вами постели. Малыши за 9 месяцев внутриутробной жизни привыкают к тесноте и ограниченному пространству. Поэтому в слишком просторной кровати дети могут чувствовать себя неуютно.

Плюсы

- ✓ В ограниченном пространстве кокона малыш чувствует себя более защищенным.
- ✓ Кокон можно использовать в кроватке, коляске, во взрослой кровати, брать с собой в гости.

Минусы

- ✓ Подходит только до 5–6 месяцев.
- ✓ Высокая стоимость при коротком сроке службы, хотя сейчас появилось много мам-рукодельниц, которые продают такие самодельные гнездышки значительно дешевле, чем в магазине.

Плюсы

- ✓ Когда малыш подрастет, можно развязать тесемку в ногах и увеличить размер кокона.
- ✓ Можно носить малыша в гнездышке на ручках до успокоения, а затем переложить в кроватку, при этом ощущения ребенка не изменятся и он сможет спокойно уснуть.
- ✓ Удобно кормить лежа.

Выводы: кокон-гнездышко поможет малышу адаптироваться ко внеутробной жизни, создав ему уютное и комфортное место для сна.

Гамак-колыбелька

Испокон веков люльки подвешивали к потолку и укладывали в них новорожденных. Актуален ли такой способ организации спального места в наши дни?

Плюсы	Минусы
✓ Уютное ограниченное пространство. ✓ Двигаясь, малыш сам себя «подкачивает».	✓ Колыбельку необходимо крепить к потолку специальным крюком. Что делать с этим крюком после окончания пользования колыбелькой, не совсем понятно. ✓ Очень ограниченный срок службы. ✓ Отсутствие мобильности. По дому такую колыбельку перемещать не получится. ✓ Укачивание быстро становится сильной ассоциацией на засыпание.

Выводы: не самый удачный вариант во всех отношениях, при том что такие люльки стоят значительно дороже «стоящих на ногах» аналогов.

Совместный сон

Обычно под совместным сном (далее – СС) понимается сон с ребенком в одной постели со взрослыми. Но специалист по СС профессор Джеймс Дж. МакКенна называет совместным сном любую организацию спального места, при которой вы можете дотянуться до ребенка рукой, не вставая с постели. Даже если

малыш спит в своей кроватке, но она стоит близко к вашей, это тоже СС!

Сначала поговорим о сне с ребенком в одной постели.

Плюсы	Минусы
✓ Не надо вставать, чтобы покормить малыша. Можно кормить лежа, почти не просыпаясь. ✓ Ребенок чувствует себя спокойнее, ощущая близость мамы. ✓ От первых сигналов малыша до его кормления проходит всего пара секунд, и ребенок не успевает до конца проснуться или расплакаться. ✓ Тесный контакт сближает маму и малыша. ✓ Вы можете контролировать температуру тела ребенка, дыхание и т. п.	✓ Мама спит более чутко и тревожно, боясь придавить малыша. ✓ Мама часто вынуждена спать в одной позе, т. к. от движений чутко спящий малыш может проснуться. ✓ Когда ребенок научится переворачиваться во сне, он может начать будить маму своими движениями. ✓ Когда вы решите, что СС перестал быть удобным для вас или ребенка, для переселения в кроватку понадобится время и много терпения, т. к. у ребенка это с большой долей вероятности вызовет сильный протест. ✓ Мамы часто беспокоятся, что ребенок может свалиться с кровати, даже если есть бортик. От этого их сон становится более тревожным.

- ✓ Близость ребенка стимулирует лактацию.
- ✓ У малыша формируется сильная ассоциация на засыпание — физическая близость с мамой, поэтому другим членам семьи или няне может быть трудно уложить его спать.
- ✓ Когда малыш подрастет, маме, папе и ребенку станет тесно на одной кровати, и зачастую постель покидает папа, потому что перевести ребенка спать в кроватку может быть непросто.

Выводы: если совместный сон в одной постели – это осознанный выбор, при котором все спят хорошо, не мешая друг другу, прекрасно. Но будьте готовы к тому, что на этапе переселения в отдельную кроватку могут возникнуть трудности. При этом многие семьи проходят через разные способы организации спального места, в этом нет ничего страшного.

«Кровать с прицепом»

На мой взгляд, это идеальный способ, сочетающий в себе плюсы отдельной кроватки и совместного сна, поэтому, если вы находитесь на этапе выбора кроватки для будущего малыша, советую ориентироваться на те, у которых можно снимать боковую стенку и регулировать высоту основания.

Плюсы	Минусы
✓ Не надо вставать, чтобы покормить малыша. Можно кормить лежа, пододвигаясь к ребенку, а затем возвращаться на свой матрас. ✓ Малыш ощущает близость мамы, но при этом привыкает спать на своем спальном месте, которое становится его ассоциацией на засыпание. ✓ Вы видите, слышите малыша, можете в любой момент протянуть к нему руку. Но при этом спите на разных матрасах и не будите друг друга движениями. ✓ Малыш никуда не выкатится и не вывалится, т. к. с трех сторон у него бортики, а с четвертой — вы.	✓ Не всегда удается организовать спальное место таким образом. Может не позволить планировка комнаты, или не получится сделать так, чтобы матрасы находились на одном уровне, или конструкция взрослой кровати такова, что к ней невозможно придвинуть детскую кроватку. Других минусов я не вижу.

Выводы: этот способ подойдет и тем, кто планировал сон малыша в отдельной кроватке, и тем, кто настраивался на совместный сон. **Организуя спальное место таким образом, помните о безопасности!** Кроватка не должна отъезжать от взрослой кровати. Ее надо либо чем-то зафиксировать (подпереть) с другой стороны, либо прикрепить к кровати специальными крепежами. Между взрослым и детским матрасами не должно быть зазора! Если есть хоть малейшая щель, ее обязательно нужно плотно проложить валиками и каждый день проверять их надежность.

Сон в движении в коляске или автокресле

Многие мамы стараются выйти на прогулку со спящим ребенком или подгадать поездку в машине ко сну. Это понятно: в движении ребенок укачивается, засыпает, при пробуждении укачивается снова и спит довольно долго. Но! Сон в активном движении более поверхностный, поэтому он хуже восстанавливает силы. Это то же самое, что постоянно спать в поезде или в самолете. Вы уснете, может, даже проспите довольно долго, но отдохнувшими и свежими чувствовать себя не будете.

Плюсы	Минусы
✓ Вы можете спокойно куда-то ехать, если малыш спит (с бодрствующим ребенком это затруднительно).	✓ Сон в движении более поверхностный. ✓ Формируется ассоциация на засыпание — укачивание, без которого потом ребенку будет сложно уснуть.
✓ Гуляя с коляской, вы обеспечиваете малышу сон на свежем воздухе. ✓ В движении ребенок спит дольше.	✓ Если ребенок привыкает спать днем только в коляске, вам придется гулять по несколько часов в любую погоду. ✓ То же самое с автокреслом. Если малыш привык спать днем только в движении, придется выезжать на все дневные сны, даже если вам никуда не надо.

Выводы: если сон в коляске или в автокресле – периодическое явление, то ничего страшного в этом нет. Но делать это системой не стоит. Если вы гуляете с коляской, выбирайте ровные дороги, чтобы малыша не трясло.

Итак, спальное место организовали. Делайте так, как удобно вам здесь и сейчас. Если в какой-то момент нынешняя организация спального места станет некомфортной, вы всегда сможете ее пересмотреть и изменить.

Важно поговорить и о том, о чем не хочется думать, но надо, так как если предупрежден, значит вооружен.

Синдром внезапной детской смерти (СВДС)

Синдром внезапной детской смерти (СВДС)

СВДС еще называют «гибель в колыбели», это одна из самых

трагичных загадок медицины. Здоровый малыш без признаков патологии или внешней причины внезапно погибает во сне. Это явление активно изучается, разрабатываются рекомендации по предотвращению и снижению рисков СВДС. Надо сказать, что частота возникновения этого синдрома после введения данных рекомендаций стала достоверно снижаться, значит, к ним стоит прислушаться. Риск СВДС максимален в период до 4 месяцев.

Факторы риска

1. Сон на животе и на боку. Единственной безопасной позой считается сон на спине. Все спрашивают: а как же срыгивания? При срыгивании ребенок рефлекторно поворачивает голову в сторону, и жидкость вытекает.

2. Щели между матрасом и кроваткой или между кроватью родителей и окружающей мебелью, другими словами, любой зазор, куда ребенок может провалиться во сне. Внимательно обследуйте место, где спит ребенок, исключите любую возможность застревания головки, не должно быть щелей и зазоров более 2 сантиметров.

3. Слишком мягкий матрас или перина, складки и ямы на спальном месте. Матрас, на котором спит малыш, должен быть ровным, упругим, не слишком жестким, но и не слишком мягким. Ребенок, лежа на нем, не проваливается.

4. Перегрев, в том числе при СС с мамой под одним одеялом. Не кутайте ребенка во множество слоев одежды и в теплые одеяла. Терморегуляция у детей еще не развита, они даже не умеют толком потеть. Ручки и ножки могут быть прохладными. Проверяйте, не холодно ли малышу, трогая естественные складки тела. Если шея, подмышки и паховые складки теплые, ему нормально.

5. Сон в отдельной комнате (до шести месяцев). Об этом уже говорили выше. Минимум до полугода малыш должен спать в одной комнате с родителями.

6. Курение родителей. Не курите в присутствии ребенка, в комнате, где он спит, а желательно и в квартире, где он живет. При этом просите курящего человека сначала «продышаться» после курения, прежде чем идти общаться с ребенком, поскольку в легких некоторое время остается табачный дым.

7. Лишние предметы в кроватке. Малышу в постели не нужны подушка, одеяло, игрушки. Эти лишние предметы могут оказаться возле лица ребенка и препятствовать нормальному дыханию. Если есть желание укрыть малыша, укрывайте только ножки легким пледом.

8. Животные и старшие дети в постели с малышом. Мама

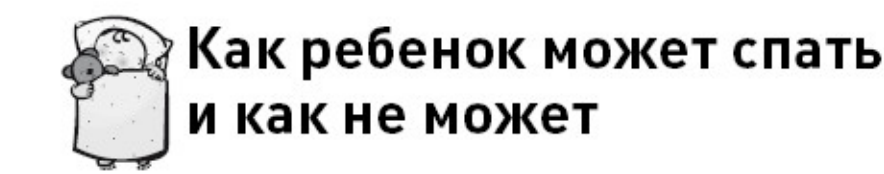
чувствует своего ребенка, поэтому, если находится в нормальном состоянии (не в наркотическом или алкогольном опьянении, не применяет снотворных препаратов и не пребывает в состоянии сильной усталости), она никогда не придавит малыша своим телом. Папы обычно спят менее чутко, поэтому лучше класть ребенка не между родителями, а между мамой и бортиком или в специальное гнездышко. Старшие дети и животные совсем не обладают материнским инстинктом по отношению к малышу, поэтому могут случайно придавить его или закрыть доступ воздуха к лицу во время сна.

9. Отсутствие сосания на протяжении долгого времени. Есть теория, что периодическое сосание не позволяет малышу «провалиться» в слишком глубокий сон, во время которого возможно длительное апноэ (задержка дыхания). Непродолжительное апноэ – вариант нормы для младенцев, вопрос, скорее, в том, как долго длится этот эпизод задержки дыхания.

10. Недоношенность. У малышей, которые родились раньше срока, чаще возникают эпизоды длительного апноэ, поэтому за такими детьми особенно важно наблюдать во время сна. Если ваш малыш родился раньше и вы замечаете эпизоды задержки дыхания во сне, обязательно проконсультируйтесь с врачом! Сейчас существуют приборы, регистрирующие задержку дыхания и выдающие сигнал тревоги, если дыхания нет слишком долго. Есть детские приборы (СИПАП), которые поддерживают давление в дыхательных путях и не дают развиваться приступам апноэ. И обязательно освойте приемы первой помощи младенцу (искусственное дыхание и закрытый массаж сердца). Сейчас много курсов, на которых учат оказывать первую помощь.

После прочтения этого блока у вас может усилиться тревога и появиться страх за малыша. Повторю, что паниковать и бояться не стоит: предупрежден – значит вооружен. СВДС, к счастью, возникает очень редко. И в наших силах сделать все возможное, чтобы снизить его риск до минимума.

Как ребенок может спать и как не может



Часто проблема таится не столько в том, что малыш на самом деле плохо спит, сколько в том, что родители от него и от его сна ожидали нереального.

Итак, поговорим о том, какой он, младенческий сон, чтобы понять, что все может быть по-разному. В мире несколько миллионов младенцев, а значит, возможно несколько миллионов вариантов, как будут развиваться события. Разобрать их все в одной книге не представляется возможным. Но давайте рассмотрим наиболее частые и приготовимся к тому, что может быть и по-другому.

Как обстоят дела со сном в первые месяцы?

Обычно **первые две недели** малыш спит довольно неплохо. У новорожденных сон не делится на ночной или дневной, суточные ритмы еще не сформированы, малыши проводят во сне по 16–18 часов в сутки и прерываются на несколько непродолжительных периодов бодрствования. Они спят 1–2 часа, затем просыпаются, бодрствуют минут 40–50, проводя это время обычно за едой. Проснулись, поели, немного «погуляли» и снова уснули.

На 2–4 неделе жизни, поскольку мозг активно развивается, ребенок может стать более тревожным, начать больше плакать и хуже спать. Это нормально! Исследования показали, что у малышей в возрасте нескольких недель самый длинный период непрерывного сна за сутки составляет всего лишь 3–5 часов, и он может случиться как днем, так и ночью. Остальные сны короче. И в наших силах и интересах помочь «перебросить» эти пять часов на ночь. Об этом подробнее поговорим позже, когда будем обсуждать проблему «перепутал день с ночью».

Чаще всего самый продолжительный сон у малышей на первом месяце жизни длится 3–4 часа, иногда меньше. Кроме этого, есть несколько эпизодов с более коротким сном. У малыша пока не сформировался суточный ритм сна и бодрствования, ему еще необходимы частые кормления, поэтому ночью младенец часто просыпается. Надо быть реалистами и не ожидать от ребенка невозможного.

В первый месяц самое главное – не перегружать малыша информацией, жить максимально спокойно и размеренно, транслировать ребенку спокойствие и радость от встречи.

К пятой неделе зачастую начинают возникать сложности со сном. Давайте обсудим, где могут появиться «слабые звенья» и как избежать самых частых ошибок.

Как спит младенец?

Сон состоит из циклов. Чтобы представить себе один полный

цикл сна, вообразите его как прогулку по лестнице в подземелье. Вы спускаетесь вниз – становится темнее, но лучи света еще тускло освещают темное пространство (первая стадия – сонливость). Вы осторожно шагаете глубже (вторая стадия – уже настоящий глубокий сон), и вскоре до вас перестают доноситься даже звуки – вы погрузились очень глубоко, в дельта-сон. Затем вы начинаете выбираться обратно тем же путем. На первой-второй стадиях, где вы, находясь по-прежнему в подземелье, уже различаете свет (но все еще спите), наступает период быстрого сна – REM-фаза. Быстрый сон, как лифт, может поднять вас наверх, и вы проснетесь, а может остановиться на одном из этажей медленной фазы. Вы легко проснетесь, если находитесь у выхода из подземелья, причем неважно, на пути туда или обратно. Такие циклы повторяются в течение ночи несколько раз.

У маленьких детей длина цикла сна составляет в среднем 45 минут (реже 40–60 минут), и когда циклы сна не соединяются, маме приходится довольствоваться короткими снами ребенка. После двух лет цикл сна удлиняется и достигает в среднем **90 минут**.

Фазы сна у новорожденных и детей до 4 месяцев

Цикл сна новорожденных принято делить на две стадии: активный и спокойный сон.

Активный сон

До 3–4 месяцев преобладает **активный (быстрый)** сон. Он составляет около половины всего времени сна. Большинство младенцев в этой фазе гримасничают, подергиваются, вскрикивают, но **спят**. Если ребенок вздрогнул или вскрикнул, это вовсе не значит, что он проснулся, не надо к нему подбегать, тормошить его или сразу приниматься кормить.

Важно! Дети во сне могут подергиваться, вскрикивать, постанывать. С ними все в порядке, они не страдают. Не надо будить, брать на руки, кормить и так далее.

Спокойный сон

Глубокий сон малышей намного крепче, чем у взрослых. Во время фазы спокойного сна они практически не воспринимают звуков, не реагируют на освещение, прикосновения и температуру – это нормально. Многие мамы тревожатся, если во сне ребенок не реагирует на громкий звук, – не волнуйтесь, в эту фазу сна малыша как раз можно перекладывать с места не место, он не

проснется.

Как и когда перекладывать ребенка, если он уснул на руках?

Примерно до 4 месяцев первые 20 минут после засыпания у ребенка сон поверхностный, следующие 20 минут – глубокий. Если малыш уснул на руках, перекладывать его лучше через 15–20 минут, во время глубокого сна, иначе он может проснуться.

До 6 месяцев самый долгий непрерывный отрезок сна может составлять всего 4–6 часов. Два-три, а то и четыре пробуждения за ночь – норма. Не волнуйтесь, если малыш просыпается чаще или реже, стабильности в этом возрасте быть не может.

Как перекладывать?

1. Через 20 минут после засыпания.
2. Очень медленно.
3. На той же поверхности, на которой уснул (матрасик-гнездышко в помощь).
4. Чтобы было ощущение «обхвата».
5. Сначала наклоняетесь вместе с ребенком, затем отодвигаетесь, убираете одну руку, потом вторую.
6. Можно добавить шипение в качестве белого шума, который отвлекает и успокаивает.

В 2 месяца (в 6–8 недель) плач, вызванный беспокойством, достигает пика. Обычно все связывают этот плач с коликами. Но во время колик плач длится 3 часа в день, 3 дня в неделю, 3 недели подряд. Если правило этих трех троек не соблюдается, то с большой долей вероятности это период повышенной нервозности, который является нормой в двухмесячном возрасте. Кроме того, резкий интенсивный плач может указывать на проблемы с желудочно-кишечным трактом – метеоризм и рефлюкс.

Исследования показывают, что **колики – болезненные спазмы кишечника – зачастую связаны с повышенной тревожностью.** Вспомните себя перед важным экзаменом: мы нервничаем, и организм выдает нам «медвежью болезнь». А когда нервничает ребенок, у него начинаются спазмы кишечника. Малыш не может пока распознать локализацию боли, у него возникает ощущение, что болит все и везде, поэтому дети плачут так отчаянно, даже когда испытывают несильный дискомфорт, – это так называемый эффект разлито2й боли.

Дети плачут не только от боли и голода. Плач у малышей – это единственный способ коммуникации и важный элемент формирования привязанности, поэтому нельзя его игнорировать,

но и впадать в панику тоже не стоит.

Что делать, чтобы малыш плакал меньше?

Самое время вспомнить о комете и ее малозаметном теле. Если мама справляется со своей тревогой, работает над своим ресурсом, чувствует себя хорошо и спокойно, у малыша становится меньше поводов для беспокойства. Благодаря своему спокойствию и чуткости мама понимает реакции крохи, поэтому может предотвращать плач, считывая сигналы, которые подает ей ребенок: я устал; мне неудобно; свет слишком яркий и так далее.

Но все предусмотреть и предотвратить невозможно – все дети плачут. В такие моменты надо помочь малышу успокоиться: носить его на руках, создавать привычные для него условия, как в матке (тесноту, легкое покачивание, белый шум – шипение).

Плач – это первый язык, на котором изъясняется ребенок. Минус этого языка не только в том, что он вызывает у взрослого тревогу, огорчение, а порой и отчаяние, но и в том, что на его изучение нужны время и силы. Поначалу всегда непросто понять, что требуется ребенку. Позже мы поговорим о том, как выстроить ритм дня малыша, чтобы проще было понимать его потребности. Глобальная идея, которую я сейчас хочу до вас донести, состоит в том, что все дети плачут, так они общаются и привязывают к себе своих взрослых. Если ваш ребенок плачет, это не значит, что вы плохой родитель! Вы лучшая мама для своего ребенка! Это всего лишь значит, что малыш что-то хочет, и ваша задача – выяснить, что именно.

Чтобы малыш спал лучше и дни проходили легче, надо, прежде всего, независимо от возраста ребенка, правильно выстроить ритм дня.

Пирамидка здорового детского сна

Качественный сон ребенка складывается из нескольких составляющих, как детская пирамидка. Все кольца в пирамидке одинаково важны, значима и их последовательность, иначе не

удастся собрать пирамидку правильно.

Первое базовое кольцо – ритм, или режим дня. Если мы говорим о малышах в возрасте до 10 месяцев, то подразумеваем ритм чередования сна и бодрствования, так как в этом возрасте все очень быстро меняется и зафиксировать более-менее жесткий режим невозможно. Постоянно увеличивается время бодрствования, происходит постепенная консолидация сна вокруг ночи, сокращается общая продолжительность сна за сутки, меняется количество дневных снов.

Второе кольцо пирамиды – это благоприятные условия для сна (БУСы).

Вершина пирамиды – это способ засыпания ребенка.

Постепенно в каждой из последующих глав мы будем разбирать, что входит в каждое из колец пирамидки.

Первое кольцо. Как построить ритм дня малыша в 0–3 месяца?

Базовое кольцо – это ритм дня, без него все остальное бессмысленно. Ритм дня в любом возрасте строится на основании **времени бодрствования** (далее – ВБ). ВБ – это время между снами, от пробуждения до засыпания, которое ребенок в состоянии провести спокойно. Зачем это знать? Дело в том, что у детей до 3 лет процессы возбуждения в нервной системе преобладают над процессами торможения. У нервной системы есть ресурс на определенное ВБ. Когда время бодрствования заканчивается, а ребенок еще не спит, он начинает черпать энергию из резервов, а в итоге устает и перевозбуждается. Из-за усталости и раздражения труднее уснуть, и, даже когда ребенок заснул, возбуждение не дает ему полноценно отдыхать, он спит меньше и хуже, раньше просыпается. ВБ с возрастом постепенно растет: у одних – минута за минутой, у других – скачкообразно.

Таблица 1

ВБ малыша от 0 до 3 месяцев

Возраст	Ориентировочное ВБ
Новорожденный	40–50 мин.
1 мес.	50–60 мин.
2 мес.	1 ч. — 1 ч. 20 мин.
3 мес.	1 ч. 20 мин. — 1 ч. 30 мин.

Задание

Начинайте следить за временем бодрствования малыша и записывайте в табличку его фактическое ВБ.

! ВБ 1 – от утреннего пробуждения до того момента, когда ребенок первый раз уснул.

! ВБ 2 – от момента пробуждения после первого сна до засыпания на второй сон и так далее по количеству снов.

Дата	Какое ВБ	Продолжительность
(Пример) 01.11	1	1:20

Проанализируйте результаты. Насколько ваше текущее ВБ отличается от средневозрастного? Если ребенок сильно перегуливает, это может быть причиной истерик, долгого укладывания и очень коротких снов.

Как узнать, какое оптимальное время бодрствования именно у вашего ребенка? В конце ВБ, когда запас сил, выделенных на бодрствование, закончился, появляются **признаки усталости**.

Признаки усталости

Признаки усталости (далее – ПУ), или признаки сонливости, у малышей индивидуальны. У одного ребенка грустнеет и становится отрешенным взгляд, второй зевает или трется носиком о маму, третий теребит себя за ушки. Чтобы понять, как демонстрирует сонливость ваш малыш, необходимо понаблюдать за ним и поискать именно его первые ПУ.

Когда ребенок начинает плакать или хныкать, это уже последние ПУ, признаки начинающегося перевозбуждения, поэтому надо действовать очень быстро. Если пропустить этот момент, у малыша откроется второе дыхание, и карусель завертелась. Замечали, как бывает: малыш сначала успокоился, завис, потом похныкал, а через некоторое время у него началась истерика?

Ваша задача – укладывать спать еще не перевозбужденного ребенка. Важно поймать «окно в сон» – то время, когда малыш уже хочет спать, но еще не перевозбудился.

Итак, мы знаем, что есть период бодрствования, в конце

которого появляются признаки усталости, и это самый благоприятный момент для укладывания. Мы выяснили, что ВБ у каждого ребенка свое и меняется с возрастом. Определить достаточно точно оптимальное ВБ могут только родители, наблюдая за малышом.

А теперь внимание, углубляемся!

Чтобы составить ритм дня ребенка, надо знать еще и время укладывания на ночь, оптимальное распределение ВБ на дневные сны и ночной сон.

ВБ – величина непостоянная. От чего оно зависит и когда может быть короче?

• Первое ВБ часто короче последующих.

• Есть накопленный недосып (плохо/мало спит).

• После короткого (до часа) сна.

• Активный день (для ребенка даже поход в магазин – это большая нагрузка).

• Ребенок заболел.

Составляя ритм текущего дня, надо учитывать вышеперечисленные моменты.

Таблица 2

Время дневного и ночного сна ребенка

Возраст	Количество дневных снов	Общее время дневных снов, часы	Время ночного сна	Общее количество сна в сутки
Новорожденные		1–2 ч. через каждый час		16–19 ч.
1–2 мес.	4	6–7 ч.	8–10 ч.	15–17 ч.
3 мес.	3–4	5–6 ч.	10–11 ч.	15–16 ч.

В возрасте до 2–3 месяцев ребенок может укладываться спать на ночь довольно поздно, в 22:00–23:00, так как суточные ритмы еще не сформированы. Но вам надо чутко следить за малышом, ведь рано или поздно он покажет, что уже готов к раннему укладыванию, которое физиологично для детей. О раннем укладывании мы поговорим во второй части книги.

Задание

Составьте приблизительный ритм дня своего малыша, учитывая его оптимальное ВБ и распределение времени на

ночной и дневные сны.

Составляйте приблизительный ритм дня и не переживайте, если реальность не совпадает с планом на 100 %. Введите в привычку записывать время и продолжительность снов. Это поможет вам проанализировать ситуацию и понять, какого сна, возможно, не хватает, или, наоборот, в какой момент малыш спит слишком долго, что приводит к проблеме «перепутал день с ночью».

Что делаем	Время	
	План	Факт
Проснулся		
1-й сон (уже спит с... до...)		
2-й сон (уже спит с... до...)		
3-й сон (уже спит с... до...)		
4-й сон (уже спит с... до...)		
На ночь уже ложится в...		
Качество ночного сна (число и продолжительность пробуждений, ночные гуляния и пр.)		

Перепутал день с ночью

«Перепутал день с ночью» – самая частая проблема у малышей первых трех месяцев жизни.

Однажды ко мне обратилась мама двухмесячного ребенка, который часто просыпался по ночам и бодрствовал, а в дневной сон спал очень долго. Женщина, конечно, была измотана: днем она занималась хозяйством, а ночью «развлекала» ребенка. Возможно, из-за очень сильной усталости она и не заметила, что у ребенка перепутан цикл «день-ночь». Ночью малыш вел себя, как днем: спал 1–2 часа, затем 1,5 часа гулял. Днем же его сон длился по 4–5 часов.

В такой ситуации семьи с младенцами оказываются довольно часто. Так происходит, потому что суточные ритмы сна и бодрствования у ребенка не до конца сформировались, а консолидация сна уже началась. Но это время продолжительного сна пришлось не на ночь, а на день.

Как справиться с этой проблемой? Нужно показать ребенку отличие дня от ночи. **Во-первых, световым фактором**. Днем как

можно больше времени надо проводить на свету, лучше, если это будет естественный солнечный свет. Вечером необходимо снижать освещенность, а ночью поддерживать полную темноту. Это поможет правильно настроить гормональную систему ребенка, отвечающую за биоритмы. **Во-вторых**, надо использовать **звуковой фактор**. Днем не приглушайте обычные бытовые звуки, не создавайте абсолютную тишину. А ночью, наоборот, говорите тихо или вообще молчите, не включайте свет (если вам нужен полумрак, чтобы видеть, раздвиньте шторы), совершайте минимум движений, старайтесь все манипуляции (смену подгузника, кормления) проводить, не выходя из комнаты. **В-третьих**, когда днем ребенок спит слишком долго, **будите** его, создавая условия для пробуждения: можно раскрыть шторы, включить тихую музыку или что-то негромко делать в комнате. Если не просыпается, аккуратно погладьте по спинке.

Что значит «спит слишком долго»?

Дневной сон в первый месяц жизни должен длиться не больше 2,5–3 часов за раз, в 2–3 месяца – не больше 2–2,5 часа, а для многих малышей оптимален цикл в 1,5 часа. Если ваши числа выше, значит, ребенок спит слишком долго. Самый длинный отрезок сна, 4–5 часов, должен приходиться на ночь. За несколько дней при системном подходе ребенок поймет разницу между днем и ночью, и ситуация наладится.

ЧТО ДЕЛАТЬ С МАЛЫШОМ ВО ВРЕМЯ БОДРСТВОВАНИЯ?

Схема проведения ВБ, которую я хочу вам предложить, актуальна всегда и для всех, даже для взрослых. Но сейчас мы говорим о возрасте до 3 месяцев, когда ВБ составляет максимум 1,5 часа. Что же можно успеть за это время?

На активном бодрствовании (далее – АБ) мы можем тренировать то, что развивается в данный момент.

• Первый месяц – поджимает подбородок, держит головку, движения раскоординированы.

Чем можно заняться?

Мамин массаж: разглаживаем ладошку, гладим все тельце. Минимум информационной стимуляции.

Второй месяц – поднимает грудь, удерживает игрушку 1–2 секунды. Появляется комплекс оживления.

Чем можно заняться?

Даем игрушки пастельных тонов, легкие, небольшие, чтобы малыш мог их удержать. Делаем воздушные ванны, лежим на животике, тренируем спинку.

Третий месяц – тянется за предметами, удерживает предмет в руке до 10 секунд, все тянет в рот, может рассматривать предмет до 7–8 минут.

Игрушки подвешиваем на расстоянии вытянутой руки, отдаем предпочтение легко моющимся предметам. Можно развешивать крупные картинки или фотографии, малыши любят разглядывать лица, особенно знакомые. На ура идут: игра с неваляшками; безопасное зеркало, чтобы ребенок мог рассматривать свое лицо; носочки с игрушкой, чтобы стимулировать движения и навык хватания; шарик, привязанный к ноге (руке), очень веселит малыша

и может увлечь его на некоторое время.

Во время АБ следите за реакцией ребенка: не устал ли, не надоело ли нынешнее занятие. Дети не могут удерживать внимание слишком долго и быстро устают.

Задание

Какие занятия вы будете проводить на АБ:

1. _____
_____
2. _____
_____
3. _____
_____
4. _____
_____
5. _____
_____

Что именно нравится вашему малышу?

Примерно за 40 минут до окончания ВБ пора приступать к спокойному бодрствованию.

Суть **спокойного бодрствования** (далее – СБ) состоит в том, чтобы создать спокойную сонную атмосферу. Это могут быть любые расслабляющие действия в любой последовательности. Смените бурные игры на менее активные, приглушите свет, говорите негромким спокойным голосом. Начните готовиться ко сну: смените подгузник, переоденьте и **покормите** малыша. Это делается **до** появления признаков усталости. После появления признаков усталости делать все эти манипуляции уже поздно, так как окно в сон у малышей очень короткое, а ваши действия займут не меньше 30 минут. Если ребенок уже зевает, а вы только принялись его переодевать, мыть и кормить, вы рискуете пропустить окно в сон и войти в зону перевозбуждения, в которой малышу будет сложно уснуть, а его сон будет тревожным и, скорее всего, коротким.

Грудное вскармливание

Затронем немного тему **кормления**. Сейчас очень много информации по грудному вскармливанию и множество прекрасных специалистов, поэтому, если у вас есть какие-либо сложности в этом, обязательно пообщайтесь с консультантом. Как

и в любом деле, в вопросах грудного вскармливания (далее – ГВ) есть более и менее радикальные подходы, есть крайности и противоречащие друг другу советы, поэтому я советую вам консультироваться со специалистом, который владеет знаниями и по сну, и по развитию младенцев, и по ГВ, так как все эти процессы рассматривать по отдельности невозможно. В нашей команде «Системы здорового детского сна» коучи учатся и совершенствуют свои знания не только по детскому сну, но и по ГВ, по мягкому введению прикорма, по психологии развития и теории привязанности.

Первый месяц очень важен, так как в это время устанавливается режим лактации, поэтому желательно, чтобы во рту ребенка не было ничего, кроме груди мамы: ни соски, ни бутылки для допаивания. Малыш еще привыкает к сосанию, у него формируется правильный захват, мама ищет удобные позы для кормления. Если возникает ощущение, что что-то идет не так, надо обратиться к специалисту по ГВ.

Сразу после родов появляется молозиво – насыщенная полезными веществами и концентрированная еда для ребенка. Не надо переживать, что молозива мало. Многие мамы беспокоятся, что его не хватает малышу, начинают докармливать и допаивать. Ребенку на первое время достаточно имеющегося количества молозива и собственного запаса жировой ткани. Конечно, в первые дни после родов малыш теряет в весе, но потеря до 10 % от исходной массы тела при рождении нормальна: если ребенок родился с весом 3 200 граммов, то он может потерять до 320 граммов.

Чуть позже начинает приходить уже настоящее молоко, и, пока идет становление лактации, важно предлагать малышу грудь на каждое поисковое движение. Это и есть кормление по требованию, при котором ребенка кормят тогда, когда он ищет грудь, а не на каждый писк или любой признак недовольства. Если младенец демонстрирует поисковое поведение – крутит головой, высовывает язычок, делает сосательные движения губами, – необходимо сразу дать ему грудь и запастись терпением: в этом возрасте малыш ест долго. Для него это очень тяжелый процесс: можно увидеть, как все его тело напрягается, как он поджимает ручки и ножки, старательно добывая молоко. Протоки молочных желез еще не до конца раскрыты, молоко идет небыстро и не так легко, как это будет в будущем.

За выработку молока отвечает гормон пролактин, а за выброс молока – гормон окситоцин. Чтобы кормление проходило успешно, важно не только количество молока, но и то, как хорошо оно выделяется из груди. Антагонисты окситоцина – гормоны

стресса, поэтому, чтобы молоко хорошо отделялось и малышу было легче сосать, во время кормления важно быть в максимально расслабленном состоянии, находиться в удобной позе и думать о приятном. Обязательно поставьте рядом с собой стакан воды или другого напитка, во время кормления обычно хочется пить. Организуйте в своем доме уютное место для кормления, где будет находиться все необходимое. Возможно, вам захочется попить, перекусить, почитать, послушать аудиокнигу – пусть все будет под рукой. Кормящей маме нужно быть в ресурсном состоянии, потому что чем ей лучше и комфортнее, тем успешнее и проще ГВ.

Грудное вскармливание – очень важная часть в жизни ребенка и женщины. Кроме того что ребенок питается абсолютно уникальной, адаптированной именно для его организма едой, содержащей все необходимые вещества, сосание груди способствует формированию надежной связи между мамой и малышом. Кормление – это общение, поэтому важно, в каком эмоциональном состоянии оно проходит. Необходимо делать все, что касается ребенка, с удовольствием, а для этого личные потребности женщины должны быть удовлетворены.

Задание

Напишите, что вы будете делать на СБ:

1. _____
_____
2. _____
_____
3. _____
_____
4. _____
_____
5. _____
_____

Если в первые три месяца малыш уснет на груди и вы не доберетесь до ритуала, в этом нет ничего страшного. Но все же стоит постепенно разделять еду и сон, чтобы кормление в дальнейшем не стало ассоциацией на засыпание, требующей помощи извне. Об этом мы будем говорить в следующей части.

Ритуал перед сном

После спокойного бодрствования следует **ритуал.**

Суть ритуала состоит в определенной повторяющейся последовательности действий. На СБ действия и их

последовательность могут быть любыми, а ритуал – это одни и те же действия, совершаемые изо дня в день. Более того, я советую вам придумать ритуал не только перед сном, но и перед кормлением, перед купанием, перед прогулкой. Дети очень любят предсказуемость и рутину. Они гораздо спокойнее себя чувствуют, когда есть понятный распорядок дня.

Ребенок быстро привыкает к тому, что после переодевания, поглаживаний и одной и той же песенки больше ничего не происходит – дальше только спать.

В ритуал для малышей до 4–5 месяцев хорошо включать пеленание. Пеленание – большой помощник. Почему? По сравнению с другими млекопитающими ребенок рождается незрелым и дозревает внеутробно. Первые 3–4 месяца привычная теснота успокаивает его и настраивает на сонный лад. Кроме того, у детей до 4 месяцев активен рефлекс Моро: ребенок вскидывает ручки, словно пытается за что-то ухватиться. Рефлекс может вызываться громкими звуками, резким перекладыванием ребенка с рук на кровать и прочими неожиданными событиями. Иногда рефлекс проявляется при совсем незначительных раздражающих факторах, особенно в период засыпания или в фазе быстрого (активного) сна. Ребенок будит себя ручками и пугается еще сильнее. Старайтесь не пугать ребенка дополнительно, потому что во время активизации рефлекса Моро ребенок испытывает сильный страх, схожий со страхом во время падения.

Многие современные мамы отказываются от пеленания, потому что им кажется, что это ограничивает свободу ребенка и раздражает его. Иногда причина отказа от пеленания кроется в том, что мама переносит на ребенка свои чувства, свой страх ограниченного пространства. Кроме того, некоторые дети противятся пеленанию. Однако часто причина «противления» в том, что малыш уже утомился, «перегулял», и пеленка становится дополнительным раздражителем. В любом случае, чтобы понять, подходит пеленание вашему ребенку или нет, надо пробовать пеленать не один день, а 2–3 недели. Если пеленание по-прежнему раздражает малыша, надо сделать перерыв и через пару недель попробовать еще раз.

Когда и как пеленать

Пеленать малыша нужно во время ритуала: ребенок уже немного устал, но еще не раздражен от утомления, пребывает в хорошем настроении и не пытается немедленно заснуть. Пеленание будет маркировать сон: если мама запеленала, значит, пора спать.

Можно сопровождать процесс разговорами, прибаутками, песенкой, поглаживанием, превратив пеленание в приятную процедуру. После этого нужно взять малыша на руки, поносить, дать привыкнуть к ограниченному пространству, а потом уже укладывать спать.

Важно, чтобы мама во время пеленания и подготовки ко сну не находилась в напряжении и не спешила, – из-за этого ребенок нервничает.

Какие пеленки удобно использовать?

Сейчас помимо обычных прямоугольных пеленок существует много специальных пеленальных приспособлений, но практически из всех малыш непостижимым образом выбирается. Вроде уснул, а через час руки опять во рту – нужно разворачивать, пеленать заново, а это неизбежно разбудит ребенка.

Я советую использовать специальные спальные мешки на молнии.

Со спальным мешком пеленание становится делом одной минуты, и ребенок не успевает устать. Такой мешок изготовлен из эластичной ткани, поэтому предоставляет ребенку небольшую свободу движений: малыш может расположить ручки так, как ему удобно, например, скрестить на груди в самой физиологичной позе, что невозможно при классическом пеленании. В пеленальном мешке ножки малыша могут быть разведены, что способствует правильному формированию тазобедренных суставов в отличие от тугого пеленания ног в прямом вытянутом положении, которое становится причиной проблем с суставами.

Что еще может помочь малышу успокоиться?

Замечали, что дети замирают и расслабляются при звуках фена, пылесоса или вытяжки? Это волшебное успокаивающее действие белого шума.

Какие были условия в животе у мамы? Там никогда не было тихо, постоянно что-то булькало, шумело, стучало, ребенок к этому привык, поэтому белый шум действует успокаивающе, он как будто возвращает малыша в безмятежные внутриутробные времена. Кроме того, белый шум маскирует звуки, которые могут разбудить ребенка: собачий лай, шум за окном, игры старшего ребенка, разговоры домочадцев. В качестве источника белого шума можно использовать увлажнитель воздуха зимой и вентилятор летом. Еще проще – скачать на телефон или планшет программу, генерирующую белый шум. Обычно лучше всего работает шум дождя или водопада. Некоторые малыши хорошо успокаиваются под записанный шум пылесоса.

Безопасность при использовании белого шума

1. Важно не оставлять звук на всю ночь.

2. Источник звука не должен находиться на расстоянии ближе 1 метра от головы ребенка.

3. Громкость нужно установить на уровне громкости льющейся из крана воды.

Имеет смысл использовать белый шум во время ритуала для успокоения. Можно включать его на дневной сон (ребенок проспит дольше) и оставлять вечером до тех пор, пока сами не ушли спать (чтобы не красться по собственному дому и не бояться звякнуть лишний раз ложечкой во время размешивания сахара).

Задание

Какие действия включите в ритуал:

1. _____
_____
2. _____
_____
3. _____
_____
4. _____
_____
5. _____
_____

Часть 2
3–6 месяцев: привыкание

Прошли первые месяцы вашего общения с малышом – знакомство состоялось. Начинает вырисовываться ритм дня, вы увереннее ощущаете себя в роли мамы, и, казалось бы, можно уже немного выдохнуть, но именно сейчас высок риск возникновения послеродовой депрессии.

Глава 4
Самый важный вопрос: «Что еще я могу для себя сделать?»

Послеродовая депрессия

Послеродовая депрессия

Что такое послеродовая депрессия? Это заболевание, одна из форм депрессивного расстройства, хотя после родов зачастую развивается не сама депрессия, а состояние, называемое «блюз», или «послеродовый блюз», – легкая степень депрессии. Это состояние, спровоцированное изменением гормонального фона, чаще всего возникает в первые дни после родов, на 10–14-й день, и в основном у женщин, впервые ставших мамами. Но особенно ярко депрессия может проявиться как раз на 3–4 месяце жизни ребенка, потому что у мамы уже накопились усталость и недовольство жизнью, она поняла, что не сбылись некоторые ее ожидания от материнства. В это время стоит внимательно к себе прислушаться.

Послеродовой блюз – более легкое состояние, чем послеродовая депрессия, но для простоты дальше мы будем использовать только одно понятие послеродовой депрессии.

Послеродовая депрессия настигает примерно 15–20 % женщин, фактически каждую пятую маму, поэтому женщины, наслушавшись рассказов своих мам, бабушек или подруг, принимают это состояние за норму. Самый главный симптом депрессии – потеря интереса к жизни. Если в это время спрашивать женщину, чего она хочет, то частым ответом станет «Ничего не хочу, хочу, чтобы все оставили меня в покое». У мамы ухудшается самочувствие, мир для нее окрашивается в серые тона, снижается настроение, причем не эпизодически – сниженный эмоциональный фон присутствует постоянно, начинают одолевать тоска и тревога, появляются чувство вины и раздражение на мужа и ребенка… Тревога, как правило, ничем не обусловлена, так же, как вспышки агрессии и раздражительности,

направленные на супруга, малыша и ближайших родственников.

Во время пострадовой депрессии женщина может быть вялой и апатичной или, наоборот, возбужденной, шумной, излишне эмоциональной. У мамы пропадает интерес к тому, что раньше доставляло ей радость, она перестает получать даже малейшее удовольствие от любимых раньше прогулок на природе или чтения книг. Часто она сама не замечает перемен в своих предпочтениях. Все это не очень нормально, и на такое поведение стоит обратить внимание.

Женщина может проявлять полярные эмоции по отношению к ребенку или «выбирать» одну крайность: полное безразличие, приправленное чувством вины, или повышенное беспокойство с жуткой тревогой из-за каждого его вдоха, прыщика, чиха.

Еще один очень важный симптом, заслуживающий внимания, – изменение аппетита в любую сторону.

Ключевым показателем послеродовой депрессии можно считать нарушение сна. К сожалению, этот симптом сложно заметить, если малыш плохо спит: нарушение сна у матери вызывается плохим сном ребенка. Чтобы выявить собственно материнскую проблему со сном, предлагаю анализировать пробуждения женщины, когда ребенок спит. Маму никто и ничто не будит, но она просыпается во влажной от пота ночной сорочке. Часто она пробуждается в 4–5 утра и больше не может уснуть. Днем она чувствует себя разбитой, уставшей, никому не нужной, незначимой и ничтожной, внимание ее рассеянно, у нее в голове крутятся идеи о бессмысленности жизни или могут появляться суицидальные мысли.

У нее снижается или полностью исчезает либидо, половые контакты кажутся невозможными, она начинает сторониться физической близости с мужем. Во время пострадовой депрессии могут появиться головные боли и болезненные ощущения в груди (в области сердца), учащенное сердцебиение и дыхание, повышенное давление, могут возникать онемение в пальцах, покалывание в пальцах рук и ног.

Эпизоды послеродовой депрессии в первый год жизни ребенка отмечены у 20 % женщин и могут наблюдаться в первые дни после родов, через 3–4 месяца (в период, о котором идет речь в этой главе), реже – через 9–15 месяцев после рождения ребенка. Важно отметить, что **состояния, перечисленные выше, наблюдаются не меньше двух недель подряд**, и это отличает пострадовую депрессию от менее длительных эпизодов с теми же феноменами. У каждого бывают приступы плохого настроения, а мамы – обычно первенцев – нередко испытывают приступы тревоги и раздражения, нарушения сна. Важно вовремя заметить,

что некоторые симптомы эмоционального неблагополучия затянулись на две недели и продолжают сопровождать дни и ночи женщины, чтобы вовремя понять, что мы имеем дело с послеродовой депрессией.

Ученые, давно занимающиеся изучением депрессий после родов, пришли к выводу, что выделить одну причину, запускающую механизм этого состояния, невозможно, необходимо рассматривать целый комплекс причин. В организме происходят эндокринные изменения, после родов значительно меняется гормональный статус. Уровень женских гормонов – эстрадиола, эстрогена и прогестерона – во время беременности возрастает втрое (это необходимо для сохранения беременности), но после рождения ребенка и отхождения плаценты в течение нескольких дней уровень этих гормонов резко уменьшается в 2–3 раза. Вдобавок во время беременности повышается уровень белков, которые связывают гормоны щитовидной железы, при этом падает количество свободных тиреоидных гормонов, из-за чего послеродовая депрессия может усиливаться. Кроме того, меняется уровень гормона стресса кортизола, после родов отмечается дефицит некоторых веществ, например натрия. Фолиевая кислота и витамин B_{12} участвуют в синтезе серотонина, нехватка этих элементов может провоцировать или усиливать послеродовую депрессию. Да и рождение ребенка – это не только огромная радость, но и психологический стресс: изменился состав семьи, поменялись роли; появилась срочная необходимость повзрослеть и принять на себя ответственность за жизнь маленького человека; разбились о реальность неадекватные ожидания, возникшие до и во время беременности.

Еще одной причиной депрессии становится недостаток сна. В молодых семьях, где дети плохо спят и родители не высыпаются, частота послеродовой депрессии матери выше, чем в семьях, где у взрослых нет проблем со сном.

Виновата в пострадовой депрессии и генетическая предрасположенность, поэтому имеет смысл расспросить маму и бабушку о том, не возникали ли у них затяжные периоды плохого настроения и апатии.

Причиной могут стать и психологические травмы, возникшие в детстве, такие как длительное расставание с матерью, если девочку, например, отвозили жить к бабушке, оставляли на пятидневку в садике или очень рано отдали в ясли. Любые длительные разлуки с мамой – травма для ребенка, особенно если она произошла в возрасте до трех лет. Травмой можно считать любое тяжелое событие, которое пережил ребенок младше трех лет: смерть близкого родственника, природные

катаклизмы, военные действия.

Большое влияние на эмоциональный фон женщины после родов оказывают и социальные факторы, прежде всего отношения в семье. Помогают ли маме домочадцы и как, облегчают ли ее жизнь, понимают ли ее, все ли члены семьи принимают ее и малыша, не ущемляют ли ее женское и материнское достоинство грубыми замечаниями, нравоучениями и беспощадными благими намерениями?

Семейные конфликты, сложные супружеские отношения, неумение договориться, не оговоренные заранее условия ведения хозяйства и обязанности супругов, необходимость срочно передоговариваться и особенно отсутствие психологической и физической поддержки, когда мама остается одна с малышом, – все это факторы, создающие постоянный стресс.

Итак, у женщины много причин для послеродовой депрессии – но что может ее предотвратить? Стопроцентно доказано, что **мощным фактором защиты женщины от послеродовой депрессии являются поддержка близких людей и помощь в уходе за ребенком.** Согласно исследованиям, чем больше маме помогают и поддерживают ее после родов, чем теплее отношения в семье, тем ниже вероятность депрессии.

У депрессии несколько степеней выраженности. Самая легкая – это послеродовый блюз, при котором снижается настроение. Хотя эмоциональное состояние при этом нельзя назвать тяжелым, но видение мира в блеклых тонах и апатия длятся довольно долго. Легкая степень депрессии характеризуется тем, что женщина достаточно тяжело переживает свое состояние, но со стороны это не заметно, тем более что и физически она выглядит здоровой: нет учащенного сердцебиения, головокружения, головных болей. Но внутри у нее серая мгла: ничего не хочу, жизнь пуста и бессмысленна, все плохо… Средняя степень депрессии становится заметной и самой молодой маме, и окружающим: некогда жизнерадостная и активная, женщина становится тревожной, апатичной, часто плачет и подолгу молча лежит. Иногда она говорит, что не может встать, и это не фигура речи. Физические проявления депрессивного состояния средней степени (учащенное сердцебиение, потливость, головокружение и прочее) могут присутствовать или отсутствовать. Наконец, при тяжелой форме пострадовой депрессии женщину посещают суицидальные мысли, которые могут перерасти в попытки самоубийства. Дает о себе знать и тело, выдавая целый психосоматический набор.

Что же делать? Многочисленные исследования и статьи подтверждают, что послеродовая депрессия лечится разными

методами, из которых выбирают подходящие, опираясь на причины ее возникновения. Чаще всего послеродовая депрессия связана с социальными факторами: отсутствием поддержки, нехваткой денег, неоправдавшимися ожиданиями, связанными с материнством. В этом случае лечение направлено на смягчение и налаживание отношений в семье, на привлечение бабушек, подруг и родственников к помощи, на поиск няни и домработницы.

При средних и тяжелых формах депрессии применяют медикаменты. Обычно все стремятся сохранить грудное вскармливание и справиться своими силами, но не всегда это возможно. Не лечить тяжелую форму депрессии может быть рискованнее, чем перевести ребенка на искусственное питание. Во-первых, может уйти драгоценное время, и болезнь станет хронической. Во-вторых, находящаяся в депрессии мама может быть опасной для себя и ребенка: будучи неадекватной и не владеющей собой, она способна нанести ребенку увечья или причинить вред себе.

Что можно сделать прямо сегодня и сейчас? Проверьте себя с помощью теста, который я разместила на страницах этой книги. Даже если вы считаете, что с вами все в порядке, не поленитесь потратить несколько минут на тест: женщина в состоянии послеродового блюза или послеродовой депрессии не всегда оценивает себя адекватно и критически. Она может искренне считать, что с ней все в порядке, тогда как ей требуются повышенные внимание и поддержка.

Тест на определение послеродовой депрессии (Эдинбургская шкала)

Инструкция к тесту

Отвечая на вопросы, вспомните, как вы чувствовали себя в течение последней недели (семи дней), а не только сегодня. Чтобы получить достоверный результат, вам необходимо самостоятельно ответить на все 10 вопросов, не обсуждая свои ответы с окружающими. На каждый вопрос необходимо дать только один ответ.

1. Могли ли вы смеяться, видеть смешные стороны жизни?

А. Как и всегда.

Б. Сейчас не в такой степени, как всегда.

В. Однозначно меньше, чем раньше.

Г. Совсем нет.

2. Смотрели ли вы в будущее с удовольствием?

А. Точно так же, как и всегда.

Б. Меньше, чем это было раньше.

В. Однозначно меньше, чем было раньше.

Г. Нет.

3. Винили ли вы себя необоснованно, когда что-то складывалось не совсем так, как нужно?

А. В большинстве случаев.

Б. Иногда.

В. Не очень часто.

Г. Никогда.

4. Тревожились ли вы и переживали без видимой причины?

А. Такого не было.

Б. Редко.

В. Иногда.

Г. Очень часто.

5. Чувствовали ли вы страх и панику без видимой причины?

А. Такое случалось довольно часто.

Б. Иногда.

В. Нечасто.

Г. Такого не было.

6. Можете ли вы сказать, что не справлялись со всеми делами?

А. Да, в большинстве случаев я совсем не справлялась.

Б. В некоторых случаях мне не удавалось справиться так хорошо, как всегда.

В. В большинстве случаев я справлялась хорошо.

Г. Я справлялась так же хорошо, как это бывало и раньше.

7. Можете ли вы сказать, что были так несчастны, что не могли нормально спать?

А. Такое случалось в большинстве случаев.

Б. Бывало иногда.

В. Не очень часто.

Г. Такого не было.

8. Чувствовали ли вы себя несчастной и грустной?

А. Такое чувство не покидало меня большую часть времени.

Б. Довольно часто.
В. Такое ощущение возникало очень редко.
Г. Никогда.

9. Были ли вы так несчастны, что плакали?
А. Большую часть времени.
Б. Довольно часто.
В. Иногда.
Г. Нет, такого не было.

10. Приходила ли вам в голову мысль причинить себе вред?
А. Такое случалось довольно часто.
Б. Иногда.
В. Почти никогда.
Г. Такого не было.

Подсчет результатов

За каждый ответ присваивается 0, 1, 2 и 3 балла. За ответы на вопросы № 1, 2, 4: А – 0 баллов; Б – 1 балл; В – 2 балла; Г – 3 балла. За ответы на вопросы № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10: А – 3 балла; Б – 2 балла; В – 1 балл; Г – 0 баллов. Полученные баллы необходимо суммировать.

Оценка результатов

• 12 и более баллов: вероятно, у вас послеродовая депрессия. Вам необходимо обратиться к психотерапевту или перинатальному психологу, чтобы он вас внимательно обследовал и определил тяжесть заболевания. Если у вас были суицидальные мысли или попытки, а также вы боитесь причинить вред ребенку, вам обязательно необходимо проконсультироваться с врачом-психиатром для дополнительного обследования.

• 5–11 баллов: необходимо повторно провести тест спустя 2–4 недели, чтобы посмотреть, как изменится ваше состояние за это время (улучшится или ухудшится).

• 0–5 баллов: вероятность наличия послеродовой депрессии минимальна.

• Если вы набрали менее 12 балов, но в пункте 10 получили 2 или 3 балла, вам необходимо обратиться к психиатру для полного обследования.

Внимание: эмоции

Внимание: эмоции

У нас возникают самые разные эмоции, их нельзя назвать хорошими или плохими, можно лишь условно и субъективно разделить их на негативные и позитивные, тяжелые и легкие, печальные и радостные. Лучшее, что вы можете сделать для себя и своего организма, – разрешить эмоциям быть, затем начать выражать их, потому что невыраженные эмоции накапливаются, как пар в закрытой кастрюльке. Рано или поздно рванет. Или на окружающих, или разорвет саму кастрюльку. Идеально, если в работе с эмоциями вам помогает психолог, психотерапевт. Странно у нас выходит: когда у человека болит зуб, он без стеснения идет к стоматологу, а когда заболевает душа, сидит и ждет, что все пройдет само. Зачастую он даже стесняется обсуждать эту тему с близкими, не говоря уже о том, чтобы обратиться к специалисту. Самое плохое – когда страдающий человек игнорирует свою душевную боль, загоняя ее все глубже и глубже.

Если вы обнаружили у себя один или несколько признаков послеродовой депрессии или блюза, если у вас возникают эпизоды плохого настроения, вы можете немного себе помочь с помощью простых упражнений, которые позволят выразить эмоции и улучшить ваше состояние. Полагаю, вы слышали про арт-терапию; видов ее множество, но я предложу вам очень простое упражнение, которое можно выполнить здесь и сейчас, отложив в сторону книгу.

Рисуем свои эмоции

Возьмите лист бумаги и цветные карандаши, нарисуйте свой страх. Как рисовать и что рисовать, не имеет значения – важно прочувствовать свой страх и любые другие возникающие чувства, представить их в красках и передать на бумаге – как умеете, как получится. Это может быть что-то конкретное или совершенно абстрактное, реальное или несуществующее. Тут не важно, умеете вы рисовать или нет, красиво или некрасиво выйдет. **Вы делаете это для себя**. Важно не гнать от себя поднимающиеся негативные образы и чувства, а выплескивать их на лист. Мы склонны избегать «негативных» эмоций, пытаясь удерживать «позитивные», но вторые без первых невозможны. Если уж мы позволяем себе

чувствовать, то придется чувствовать все.

Изобразив на листе свой страх, посмотрите внимательно на рисунок. Что вы чувствуете? Как вы понимаете нарисованное? Что это? **О чем это для вас?**

Теперь трансформируйте изображение. Возьмите карандаши и превратите страшное в забавное, пугающее в приятное. Злого монстра можно переделать в забавное существо, а страшную для себя ситуацию нарисовать так, чтобы она стала радостной и жизнеутверждающей. Приведу свой пример.

После тяжелого перелета с сильной турбулентностью я стала бояться летать. Чтобы исправить ситуацию, я нарисовала падающий самолет и впустила в себя страх, дала ему быть, прожила ситуацию, которую он мне рисовал: самолет разбивается, вся семья погибает.

Шаг первый на пути исцеления – разрешить страху быть.

Шаг второй – прочувствовать те эмоции, от которых вы убегали.

Шаг третий – трансформировать эмоцию и рисунок, дополнив изображение деталями и изменив так, чтобы стало не страшно. Падающий самолет я превратила в самолет, идущий на посадку (выпустила ему шасси), добавила на лист пальмы и море, веселые облака, нарисовала улыбающиеся лица туристов в иллюминаторах. Мне сразу полегчало.

Рисуночный тест – очень простая, но работающая методика. Ее можно использовать для работы не только с собой, но и со старшими детьми. Нарисовать страх, разрешить ему быть, а потом изменить его, сделать веселым, смешным, нелепым, забавным и дружелюбным. Страх – наш защитник, если мы с ним друзья. А значит, надо подружиться со всеми своими эмоциями.

Как еще можно использовать арт-терапию для работы со своим эмоциональным состоянием? Вы можете нарисовать картину «Я и мой ребенок» или «Моя семья». Нарисуйте себя и ребенка – где вы, что делаете, что вас окружает. Казалось бы, простое детсадовское задание, но через рисунок мы знакомимся со своим подсознанием: оставляя на листе страхи и тревоги, перестаем бояться оценки и обретаем уверенность в себе.

Весь спектр эмоций

Радость	Восторг; Надежда; Гордость; Нежность; Благодарность; Восхищение; Любовь; Умиротворение; Умиление; Безмятежность; Воодушевление; Азарт; Ликование; Симпатия; Предвкушение
Гнев	Раздражение; Возмущение; Недовольство; Отвращение; Презрение; Бешенство; Обида; Злость; Досада; Зависть; Негодование; Злорадство; Неприязнь; Ревность
Печаль	Грусть; Разочарование; Тоска; Сочувствие; Отчаяние; Скорбь; Сожаление; Огорчение; Жалость; Горе
Страх	Беспокойство; Тревога; Ужас; Паника; Испуг; Волнение; Настороженность; Боязнь; Опасение; Трепет
Стыд	Вина; Смущение; Неловкость; Неудобство

Еще одна отличная техника – «Письмо моему ребенку». Найдите свободную минутку, когда вас никто не беспокоит, и напишите, что вы чувствуете, как представляете будущее ребенка, о чем размышляете. Не думайте об орфографии и пунктуации (ребенку необязательно когда-либо читать ваше письмо, вы пишете его для себя), а выгружайте на лист все, что есть на душе, и так, как вам это приходит в голову, любыми словами. Если вы испытываете раздражение, так и пишите: «Ты меня сейчас жутко раздражаешь. Тебе три месяца, ты лежишь передо мной, ты занимаешь все мое время, ты постоянно плачешь, вся моя жизнь крутится вокруг тебя. Я очень от этого устала, временами ты меня бесишь, я чувствую гнев, ярость, разочарование. Но при этом в другие моменты я тебя очень люблю, мои глаза наполняются слезами счастья, когда я смотрю на тебя, потому что мое сердце сжимается от любви к тебе, и я понимаю, что никого в жизни я не любила так, как тебя». Ваша задача – выразить все имеющиеся чувства, не деля их на хорошие и плохие, не стараясь выглядеть

«правильной» мамой.

Поскольку распознавать чувства нам нередко бывает трудно и мы умеем называть только самые простые (радость, удовольствие, обиду, злость), я предлагаю вам список эмоций, которые вы можете использовать в своем письме ребенку.

Список эмоций можно и нужно использовать не только в арт-терапевтических упражнениях. Если вы замечаете у себя признаки послеродовой депрессии, полезно вести дневник эмоций. Вы можете каждый день записывать словами, что вы чувствуете, или графически отмечать на календаре свои переживания, например смайликами. Или создать шкалу настроения от 1 до 10, где 1 – совсем плохо (вы подавлены, хотите лежать лицом к стенке и ни с кем не общаться), а 10 – эйфория (жизнь прекрасна, вы чувствуете себя счастливой). Важно не просто вести дневник, а отслеживать динамику настроения. Наблюдать за собой крайне важно, потому что в любой психотерапевтической работе **первый необходимый шаг к изменениям – это наблюдение за собой и чувствование себя.**

Зачем нам сканировать свои чувства?

Почему важно себя чувствовать? Когда мы погружаемся с головой в материнство, мы можем потерять связь головы и тела. Тело нам сигналит о неблагополучии, но мы не слышим, пока оно не начинает разваливаться. Нередка ситуация, когда мама не помнит, ела ли она, пила ли воду, когда в последний раз ходила в туалет или принимала душ. Если не обращать внимания на организм, он, как любое устройство, рано или поздно даст сбой.

Сигнальная система потребностей мудра: сначала мигает желтая (предупреждающая) лампочка, потом, если мы ее игнорируем, включается мигающая красная. Если и тогда мы не обратили внимания на сигнал, красная лампочка начинает гореть постоянно. Снова игнор – и отключается одна из систем организма. Депрессия – сообщение о том, что все возможные сигналы дискомфорта были пропущены.

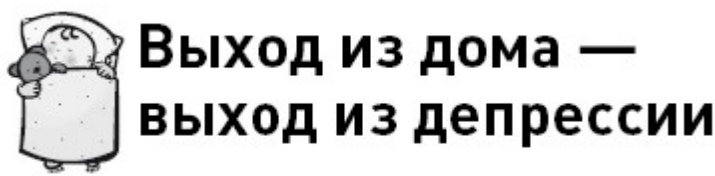
Чтобы сигнальная система не работала вхолостую, учитесь замечать свои потребности. Для этого поставьте в своем телефоне напоминалку, которая каждый час будет выводить на экран вопрос, который может **изменить ваше отношение к жизни и к себе: «Что еще я могу для себя сделать прямо сейчас?».** (Альтернатива напоминалке – стикеры по всему дому.) Как только читаете вопрос, на минуту остановитесь в своих делах и прислушайтесь к своему организму: что ему нужно, чего не хватает, чего бы хотелось? Обнаружив потребность, сделайте все для ее удовлетворения. Хочется пить? Не откладывайте,

отправляйтесь на кухню и выпейте стакан воды. Оказалось, что вы уже полчаса ходите с ледяными ногами? Немедленно наденьте теплые носки. Что бы вы для себя ни сделали, скажите себе спасибо. Первое время замечать свои нужды будут помогать напоминалки. Постепенно вопрос войдет у вас в привычку, вы научитесь сначала задавать его себе без подсказок, а позже – замечать потребности тела по мере их появления.

Очень важно вовремя обращать внимание на базовые телесные потребности. Игнорируя нужды организма, вы приводите себя в непригодное, нересурсное состояние, которое передаете ребенку через эмоции раздражения и неудовлетворенности. Если мама прожила полдня, не успев попить, поесть, сходить в туалет, принять душ и сделать себе приятное, ей не с чего испытывать радость. Материнские тревожность и дискомфорт передаются ребенку, а беспокойный ребенок требует больше внимания и заботы, которые не в силах обеспечить уставшая и неудовлетворенная мать.

«Что еще я могу сделать, чтобы мне было комфортнее, приятнее и лучше?» **Задайте себе этот вопрос прямо сейчас.** Обнаружив потребность, отложите книгу, позаботьтесь о себе и только после этого возвращайтесь к чтению.

Выход из дома – выход из депрессии



Выход из депрессии лежит через буквальный выход. Из дома. Но не на детскую площадку или в парк: выходить из дома необходимо без ребенка и не для похода на рынок за овощами или в сберкассу для оплаты счетов. Выходом из дома для избавления от депрессии я называю любое занятие вне дома, в котором нет компонента «я должна», нет обязательств.

У нас есть три разные зоны мозга, отвечающие каждая на свой вопрос: что я хочу, что я могу, что я должна. Взрослый ответственный человек часто много внимания уделяет вопросу, что он должен, и поступает в соответствии с долженствованием.

«Подростковое» я могу – энергия дерзновения, она помогает нам осваивать новые навыки, преодолевать себя, одним словом,

не бояться пробовать себя в чем-то новом.

«Детский» вопрос «Что я хочу?» часто остается без ответа. А меж тем это очень важный вопрос, он говорит о наших, зачастую фрустрированных, потребностях. Не зря у нас в голове существуют три вопроса, а не один, и игнорировать «хочу» нельзя. Иначе проигнорированное «хочу» рано или поздно вырвется на свободу в виде вспышки агрессии или, наоборот, депрессии.

Чего вы хотите, какие у вас желания? Разумеется, когда у вас есть маленький ребенок (особенно находящийся на ГВ), его нельзя оставить надолго, но у вас должен быть хотя бы час личного времени каждые сутки. Для себя. Час в сутки реален для каждой семьи, даже той, где нет няни, бабушки и других родственников, где нет готовых помочь подруг. Даже если нет папы, вы можете выделить час в день для себя, пока ребенок спит. Не на мытье посуды и пола, не на глажку, уборку и готовку, а на то, что вам нравится. Это даст вам гораздо больший ресурс, чем чистый пол.

Одно из лучших решений на этот час – выходить из дома. Прогулка в одиночестве или в приятной компании, спорт, хобби. Конечно, для мамы с младенцем даже одинокий поход по продуктовым магазинам может быть отдыхом, не говоря уже о салоне красоты, визит в который может становиться праздником. Но ваша задача – организовать себе такой час в день, когда вы чувствуете себя свободной. Принимайте помощь любого, кто готов отпустить вас на эти шестьдесят минут: папы, бабушки, няни, сестры, подруги, соседки.

В этот час вы должны возвращаться в себя и делать то, что хочется вам, и желательно вне дома. Потому что, если вы дома, пока кто-то за стенкой занимается с ребенком, вы все равно будете слышать его плач или лепет, ваши локаторы неизбежно будут настроены на малыша. Ваша же задача – переключаться. Для этого нужно выходить. Выход из дома – это необходимость переодеться из домашнего, причесаться, возможно, накраситься, и этот контекст сам по себе способен изменить ваше состояние к лучшему.

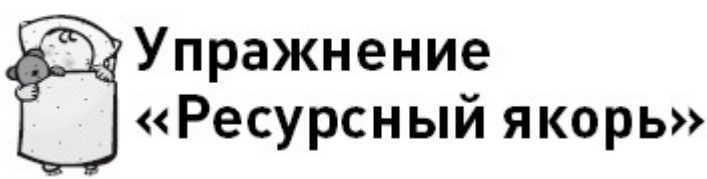
Куда пойти? Да хотя бы в ближайший парк. Когда вы гуляете в парке с ребенком, вы становитесь «рабом лампы»: выбираете приспособленные для коляски дорожки, обходите людные места и шумные детские площадки, не садитесь рядом с курящими. Никакой свободы. Если же вы идете в тот же парк одна, вы сами себе хозяйка. Вы сами выбираете скорость и направление, можете сидеть, стоять или идти, болтать по телефону, слушать музыку, читать. Вам не нужно быть бдительной и каждую минуту готовой отвечать на запросы ребенка.

Отличный вариант выхода из дома – спорт. Фитнес-клуб или бег по парку – неважно, главное, что спорт повышает выработку эндорфинов, которые помогают справляться со стрессом и поднимать настроение. Даже сорок минут интенсивной ходьбы на свежем воздухе способны вернуть вам внутреннее равновесие. После этой небольшой отлучки из дома вы вернетесь к малышу с радостью и нежностью, с силами и ресурсом. Все это для ребенка очень ценно. Ведь мы помним, что малыш воспринимает мир и себя через призму маминых эмоций.

Итак, встретившись с послеродовой депрессией, вы с ней не боретесь, а из нее выходите. Первое – выходите из дома. Второе – выходите из дома не для решения бытовых задач, а чтобы сделать себе приятное. Какое – выбирайте из своих предпочтений. Погулять, побегать, встретиться с подругой, сходить в гости, в кофейню, на маникюр, в парикмахерскую – одним словом, позаботиться о себе. Казалось бы, простые действия, однако, если ими не пренебрегать, они станут огромным восстановлением ресурса.

Итак, вы начали по пятнадцать раз в день спрашивать себя, что хочется в настоящий момент, у вас уже получается удовлетворять свои бытовые физиологические нужды и учитывать свои желания, плюс вы организовали себе час в день на личные занятия и прогулки. Чем еще вы можете себя поддержать? Хочу предложить вам еще одно замечательное упражнение.

Упражнение «Ресурсный якорь»



Бывает, что грусть, тоска и другие тяжелые эмоции накрывают нас тогда, когда не с кем оставить ребенка, невозможно выйти из дома, когда не получается позаботиться о себе здесь и сейчас так, как хочется. На помощь придет «Ресурсный якорь». Создать якорь нужно заранее, когда вы находитесь в спокойном состоянии и чувствуете себя удовлетворенной и радостной.

Выберите спокойные двадцать минут и вспомните три очень приятных события своего детства. Совместные с родителями занятия, чудесный день рождения, уютное домашнее животное,

трогательные встречи – все, что греет душу, вызывает улыбку, слезы умиления и ощущение счастья. Соберите эти мгновения, создайте в памяти банк чудесных воспоминаний и храните как свой ресурс. Это и есть ваш позитивный якорь. Можно сделать еще лучше: вспоминая эти согревающие события, сплетите себе браслетик (можно просто косичку из ниток). А потом наденьте его на запястье.

В моменты грусти, тревоги, отчаяния, когда у вас нет сил проживать чувства, когда вам кажется, что переживания затягивают вас в открытое море, цепляйтесь за якорь светлых воспоминаний, смотрите на свой браслетик, трогайте его. Ваш якорь не ускользнет, не исчезнет – он надежен и поможет вам удержаться на плаву.

Важно! Если вы решили прочувствовать грусть и тревогу – прекрасно, проживите их до конца, и они уйдут, – такая ваша способность означает, что вы контролируете свое состояние и якорь вам сейчас без надобности. Якорь нужен тогда, когда эмоциональным течением вас сносит в открытое море. Ресурсный якорь уравновешивает тяжелые чувства ощущением покоя, радости и благодарности.

Если детских воспоминаний недостаточно или их вовсе нет, формируйте коллекцию из событий юности или взрослой жизни: свадьба, друзья, победы с их переживаниями любви, радости и гордости.

Кроме того, если сложилось так, что детство было сложным и травматичным, не выстроились душевные отношения с родителями, у вас скопилось много обид, постарайтесь **стать хорошей мамой самой себе**, такой, какую вам всегда хотелось бы иметь. Родителей не переделать, но вы можете изменить осуждающий, контролирующий и не поддерживающий родительский голос в своей голове. Задача очень важная, поскольку невозможно быть хорошей мамой своему ребенку, пока у вас нет хорошей мамы для себя. Выращивайте в себе свою заботливую, нежную, добрую, принимающую и щедрую маму. Меняйте звучащий внутри вас голос, учитесь поддерживать себя, а не ругать, одобрять, а не сравнивать, любить, а не воспитывать. Обращайтесь с собой так, как вам хочется, чтобы с вами обращалась мама. Моделируйте ситуации, где ваша внутренняя мама вас принимает и любит. Моделируйте и собирайте их как ресурсный якорь.

Глава 5
Формирование личности ребенка

Давайте поговорим о том, как у ребенка рождается индивидуальность, то есть о таких важных понятиях, как темперамент, характер и личность. В прошлой книге, «Позитивное воспитание ребенка. Здоровый сон и правильный уход», рассказывая о разных типах темперамента, я руководствовалась терминологией Трейси Хогг, которая выделяет следующие типы детей: ребенок-ангел, ребенок-учебник, реактивный ребенок, чувствительный ребенок и ребенок раздражительный. В этой книге мы рассмотрим тему темперамента детальнее. Зачем это нужно?

Чтобы работать над собой, нужно себя знать. Многие за всю жизнь так и не узнают, к какому типу относится их характер и какими слабыми и сильными сторонами они обладают. Пока мы не выводим знание о себе в область осознаваемого, мы бессильны управлять собой, менять свои привычки, исправлять то, что нам не нравится. Зная свой тип нервной системы, свой характер, его сильные и слабые стороны, мы можем максимально оптимизировать свою жизнь и отношения с окружающими. То же касается и ребенка. Представляя, с каким типом темперамента пришел в мир ваш малыш, вы сможете понимать, принимать его и общаться с ним наиболее эффективно. Со временем на основании темперамента будет формироваться характер ребенка, а на базе характера построится личность.

Для начала давайте разберемся, чем различаются эти три понятия: тип нервной системы (темперамент), характер и личность.

Какие мы разные, и это хорошо

Какие мы разные,
и это хорошо

Каждый тип нервной системы можно классифицировать по трем параметрам: сильный/слабый, лабильный/стабильный,

адаптивный/неадаптивный. Различные сочетания этих параметров формируют свой тип темперамента. **Темперамент** – это то, с чем мы появляемся на свет, врожденные особенности человека, особенности его нервной системы. **Характер** – это то, что формируется на базе этих особенностей под влиянием внешних факторов, среды, воспитания. Это сочетание врожденных и приобретенных свойств, но еще не личность. Характер – это некая природная основа, то, как человек живет, особенности его восприятия и реакции, сформированные средой взгляды. **Личность** – это то, ради чего живет человек. То есть те цели, которые человек перед собой ставит; то, какой путь он выбирает во взаимодействии с миром; его уникальное мировоззрение и культура, которую он исповедует.

Темперамент

Нет хороших или плохих типов темперамента, нет плохих или хороших типов характера. В любом темпераменте и характере есть свои плюсы и минусы, сильные и слабые стороны. Простую классификацию темпераментов предложил еще Гиппократ, и вы наверняка с ней знакомы. Это четыре типа: сангвиники, холерики, флегматики и меланхолики.

Сангвиники – это, можно сказать, полнокровные люди, жизнерадостные, устойчивые, достаточно адаптивные, обладающие сильной нервной системой, гибкой и при этом стабильной. Сангвиник быстро устает от любой монотонной работы и стремится ее избежать.

Холерики – это люди, скорее, со слабой нервной системой, вспыльчивые, нетерпеливые, несдержанные, но при этом энергичные. Холерик, как и сангвиник, стремительно истощается от монотонного труда, но при этом раздражается вслух, кричит, машет руками и бегает в поисках виноватых.

Флегматики – это люди с сильной нервной системой, но, в отличие от направленных вовне экстравертов-сангвиников, больше направлены внутрь себя, интроверты. Флегматик склонен к стабильности, порядку, способен качественно и терпеливо выполнять монотонную работу.

Меланхолики – это люди со слабым типом нервной системы, которые, как и флегматики, направлены внутрь себя. При этом рутинная работа – это как раз то, что им нужно. Если заставить меланхолика выполнять ответственную, динамичную, эмоциональную работу, он быстро истощится и будет страдать от своей несостоятельности.

Характер

У Юлии Борисовны Гиппенрейтер есть замечательная книга «У нас разные характеры… Как быть?», которую я вам очень советую прочитать. Здесь же я предлагаю краткую типологию характеров, восемь типов. Они помогут вам быстрее и проще сориентироваться в том, какой характер у вас и какой характер формируется у вашего ребенка.

Итак, если темперамент – это полностью врожденная особенность человека, то характер предопределен только отчасти. Характер во многом формируется под влиянием условий жизни ребенка и того, как общаются с ним родители. Поскольку личность появляется на базе характера, важно понимать: вы в силах повлиять на то, каким вырастет ваш ребенок и какой личностью он станет.

Гипертимы

Гипертимы – это тип характера, который можно назвать сангвиническим. Это энергичные, подвижные и жизнелюбивые люди, экстраверты. Они отличаются хорошим настроением, крепким здоровьем, прекрасным аппетитом и крепким сном. Гипертимы ориентированы на внешний мир, поэтому они очень наблюдательны, практичны, у них достаточно конкретное, реалистичное мышление, они быстро ориентируются в обстановке и решительны. Часто гипертимы становятся хорошими лидерами и организаторами. Этому способствует их коммуникабельность: гипертимы легко знакомятся, быстро идут на контакт и сближение, вызывают симпатию и доверие. При этом гипертимы очень просты и доброжелательны в общении. Как правило, гипертимы инициативны, все время что-нибудь придумывают и организовывают. Дети-гипертимы чаще всего являются заводилами и неформальными лидерами в коллективах, их основные фразы – «а давайте устроим…», «а давайте пойдем…».

Слабые места гипертимов: с большим трудом переносят однообразие, монотонность, рутину и пассивное ожидание, от которых быстро раздражаются. При этом гипертимам свойственно постоянное стремление к новым открытиям, это очень свободолюбивые и самостоятельные люди с самого раннего возраста. Для маленьких гипертимов характерен протест в ответ на любые ограничения. Они вспыльчивы, но отходчивы, да и вспыльчивость их не злая и не вызывает у окружающих обиды.

Так как гипертимы очень энергичны и умеют использовать свою энергию позитивно, они обычно хорошие организаторы, инициаторы. Они душа компании, что может проявляться и как сильная, и как слабая сторона характера. При ярко выраженной гипертимности человека может быть много: он чрезмерно

говорлив, мало и невнимательно слушает.

Я тоже отношусь преимущественно к гипертимам, причем не к ярко выраженным. Но даже про меня моя близкая подруга иногда говорит: «Ты – как газ: попадая в помещение, быстро заполняешь собой все пространство». ☺ И это не хорошо и не плохо, как есть.

Помогайте ребенку развивать сильные стороны и справляться с более слабыми. (Это универсальное правило для ребенка любого типа характера.) Если ваш ребенок гипертим и отличается личной неорганизованностью, помогайте ему учиться упорядоченности. При повышенной непосредственности малыша мягко направляйте его в сторону самоконтроля, при этом не стоит жестко ограничивать его самостоятельность и свободолюбие, чтобы не спровоцировать сильный протест. Увлекайте ребенка своими делами, участвуйте в его занятиях, разделяйте его интересы и направляйте его жизнелюбие и активность в позитивное и конструктивное русло.

Замкнутые

Замкнутые – некая противоположность гипертимам. Вся их энергия, все их мысли и желания направлены внутрь себя, а не во внешний мир, они будто отгорожены от внешнего мира прозрачной стенкой. Замкнутый полностью погружен в себя. Его сильные стороны: вдумчивость, основательность, отсутствие большой потребности в общении (своеобразная самодостаточность). Слабые стороны: замкнутому часто трудно общаться, он не всегда хочет делиться своими переживаниями и эмоциями, а когда хочет, ему бывает крайне непросто это сделать.

Замкнутые люди редко бывают лидерами и зачастую, несмотря на богатство своего внутреннего мира, страдают из-за своей оторванности от коллектива. Еще одно слабое место человека замкнутого типа характера – непонимание настроения или чувств другого, то есть можно говорить о слабо развитом эмоциональном интеллекте. Поскольку из-за интроверсии замкнутый чрезмерно сосредоточен на себе, он может не замечать, что происходит вокруг, в том числе в душе другого человека. Вдобавок замкнутый не очень верно интерпретирует отношение других к себе.

Особенно трудно приходится людям замкнутого характера, когда им, что называется, «лезут в душу»: вторгаются в их ограниченное пространство, трогают без спроса личные вещи, слишком близко стоят, пристают с расспросами.

С ребенком такого типа может быть сложно, потому что естественное материнское желание – выяснить, что у ребенка на

душе, а ребенок не спешит открываться. При этом среди замкнутых людей много выдающихся личностей: благодаря оригинальному, нестандартному мышлению, умению доводить начатое до конца и способности к глубокой рефлексии они достигают удивительных результатов. Из-за желания отгородиться от мира им бывает трудно одновременно и поддерживать отношения, и реализовывать свой потенциал.

Если у вас в семье появился ребенок замкнутого типа, не пытайтесь его «открыть», откажитесь от настойчивых расспросов. Его эмоциональная жизнь протекает внутри, не выплескиваясь на поверхность, и вашей поддержкой будет умение оставаться рядом с ребенком, принимая его таким, какой он есть. Ваше молчаливое присутствие даст замкнутому ребенку ощущение тепла, неодиночества и принятия. Если ребенок стремится к общению, но не может самостоятельно преодолеть свойственной ему замкнутости, вы можете ненавязчиво ему помочь, например познакомив с ребятами во дворе или приглашая в гости хороших друзей семьи с детьми того же возраста.

Напряженные

Людей напряженного типа характера (другое название – напряженно-аффективного) отличают сильная нервная система вкупе с замедленностью реакций. Напряженный не просто чего-то хочет, а упрямо настаивает, не переживает, а будто упирается в свое переживание. Это сильные, упрямые, настойчивые и очень вспыльчивые люди. Для напряженного характера характерны вспышки эмоций, производящие эффект взрыва. Отсюда второе название типа – напряженно-аффективный.

Как правило, люди с таким характером живут с ощущением собственной значимости, важности дела, которым они заняты, и ценности всего им принадлежащего. Основные интересы напряженных – забота о себе, о своем доме, о своей семье; их главное слово – «мое». О своем напряженный всегда будет заботиться.

Сильные черты характера: дисциплина, организованность. Трудности возникают при попытках найти общий язык с другими. У напряженного в рабочем коллективе, в семье или любой другой группе нередки конфликты и взаимное недовольство, которые устраивает сам напряженный. Из-за высокой значимости «своего» напряженному часто кажется, что его права и интересы ущемляют, и со всей своей силой и напористостью он бросается их отстаивать.

Ребенку напряженного типа необходима ваша помощь, чтобы научиться контролировать свои эмоции и сдерживать их

выражение, видеть не только свои, но и чужие чувства и потребности. Для детей такого типа характерны переменчивость настроения, агрессивность, упрямство, это те самые «сложные» дети, которые начинают командовать родителями и другими детьми, жестко и безапелляционно отстаивать свои права, ни при каких условиях не делятся своими игрушками, реагируя агрессией на чужие попытки посягнуть на их собственность. Нередко такие малыши выбирают в друзья детей помладше, послабее, которыми можно безопасно командовать. Напряженному ребенку нужна поддержка взрослых, чтобы понимать свое настроение и обуздывать свои аффективные реакции. Если не корректировать поведение напряженного в детстве, вырастая, человек может быть крайне агрессивным, эгоцентричным, не замечать потребностей и переживаний окружающих и рушить все свои отношения.

Ваша задача – направлять энергию напряженного ребенка туда, где агрессия необходима и безопасна, например в спорт. Будьте для ребенка мягким, но непреклонным авторитетом: помогайте ему договариваться и слышать и себя, и других, будьте внимательны к сложным моментам в детском коллективе и вмешивайтесь, когда малыш проявляет агрессию (методично и последовательно не позволяйте бить других детей, отнимать вещи силой). Напряженному ребенку крайне важно видеть рядом сильного уверенного взрослого, который будет собственным примером и волей учить ребенка заботиться не только о себе. С добротой, твердостью и терпением заботьтесь о ребенке и о других людях, с которыми общается ваша семья.

Тревожные

Тревожные, или чувствительные (сенситивные), люди обладают слабым типом нервной системы. Они тонко чувствуют других, живо реагируют на события, плохо переносят жизненные трудности, нагрузки, стрессы. Из-за повышенной сенситивности их часто называют тонкокожими. Тревожные люди склонны к повышенной ответственности: все, что они делают, им важно делать хорошо. Они совестливые и гиперзаботливые, но из-за слабости нервной системы постоянно перенапрягаются.

Тревожные чувствительны к оценкам со стороны, и поэтому их невозможно перехвалить. Их надо хвалить много, часто, постоянно и при этом как можно меньше критиковать. В результате критики и неудач у тревожных ущемляется самолюбие, и вместо стимула к действию они получают опустошение и упадок сил. Люди этого типа характера не склонны рисковать, они опасаются незнакомого, боятся новых

людей, они нерешительны вплоть до очень долгого выбора, что надеть и во что поиграть.

Главная особенность людей этого типа характера – повышенная тревожность: тревога за будущее и близких, за свое и чужое здоровье. Тревожные люди склонны верить приметам и ритуалам, так они защищаются от тревоги («Если я три раза плюну через левое плечо и пойду другой дорогой, ничего плохого со мной не случится»). Кроме того, они часто оказываются ипохондриками: любят читать про болезни и находить их у себя, мчаться к врачу, если «кольнуло» или выскочил прыщик. Обычно ничего серьезного со здоровьем у них не обнаруживается.

Еще одна отличительная черта чувствительных людей – высокие моральные требования, преимущественно к себе; их тревоги и страхи направлены в основном на собственные недостатки, а самое для них страшное – получить публичное осуждение. Такие дети никогда не будут лидерами, и потому что не могут, и потому что не хотят. То, что кто-то считает обычным делом – отругать или отшлепать ребенка, – для чувствительного малыша будет страшным потрясением и унижением, особенно если это произойдет публично. С сенситивными детьми нужно быть крайне осторожными в высказываниях, ни в коем случае не оскорблять их личность. Разделяйте оценку человека и его поступков: ты хороший, поступок плохой.

Тревожным детям свойственна заниженная самооценка, поэтому основная родительская задача – помогать справляться с выращиванием самоуважения, самоподдержки. В первую очередь хвалите, но не оценочно, а описательно.

Что такое оценочная похвала? «Ты молодец», «ты сделал правильно» – это оценки, их легко перевести в балльную систему. Ребенок, привыкший к оценкам себя и своего поведения, будет стремиться заслуживать «пятерки» и рискует заполучить комплекс отличника. Это значит, что его оценивание себя будет зависеть от того, как его оценили другие. Ваша же цель как родителей – учить ребенка **само**оценке, то есть сверке с собственными, внутренними критериями «хорошо/плохо». В этом вам поможет описательная похвала.

«Как здорово! Посмотри, как красиво получилось», «Как приятно и чисто в комнате: ты сам собрал все фломастеры с пола, ты даже нашел фломастер, закатившийся в дальний угол» или «После того как ты начал ухаживать за цветами, они стали расти в два раза быстрее и цвести в три раза красивее». Обратите внимание: вы описываете действия и восхищаетесь ими, а не оцениваете. При таком подходе ребенок сможет выстроить личную оценочную шкалу: «да, я аккуратный», «да, я здорово

ухаживаю за цветами» или «я прекрасный друг», «я отличный помощник». Это суждение сформируется у него самого, будет его творчеством, и эта оценка не будет зависеть ни от воспитателей, ни от учителей, ни от друзей, ни даже от вас. Оценку «хорошо, молодец» можно отобрать, если сказать «плохо, тройка, двойка – не молодец», а самостоятельно выращенную отнять невозможно.

Безусловно, высокая самооценка нужна каждому, но ребенку с тревожным характером особенно. Тревожные дети тихи, застенчивы, очень чувствительны, многого боятся (одиночества, темноты, чужих людей, незнакомой обстановки). Они очень нежные и любящие, привязчивые и заботливые, домашние. Эти дети вырастают в спокойных семейных людей, которые ценят домашний комфорт, уют и теплую атмосферу. Они эмпатичны – умеют чувствовать боль другого и сопереживать. Дети такого склада характера могут часто болеть, зачастую самостоятельно усугубляют свои болезни, замечая каждый свой чих, каждое мелкое недомогание. Из-за всех перечисленных особенностей тревожные дети нуждаются в повышенной эмоциональной поддержке взрослых. В первые годы жизни им нужен комфортный эмоциональный кокон, эмоциональная теплица, в которой они могли бы безопасно развиваться.

Чувствительным детям противопоказано экстремальное воспитание жизнью: наказания, подталкивание к преодолению себя и суровых препятствий. Они попросту не будут способны выполнить то, что от них требуют. Нехороша и другая крайность, гиперопека, когда тепличные условия становятся отравляющими, лишающими ребенка способности самому принимать решения.

Обеспечьте тревожному ребенку щадящий режим: достаточное количество сна и отдыха, отсутствие десятка кружков и перегруженного учебой дня. Тревожный ребенок обычно послушен и сделает то, что вы от него хотите. Но следите за тем, чтобы не ожидать от него слишком многого, относитесь к нему с теплом, принимайте его непростую хрупкость и сенситивность. Если тревожный ребенок перестает слушаться, активно протестует, понаблюдайте за собой: чего не хватает в вашем поведении, чтобы ребенок чувствовал себя безопасно. Протест и «плохое» поведение – способ чувствительных детей позаботиться о себе, привлечь родительское внимание. Ни в коем случае нельзя наказывать в ответ на негативное поведение (помните, что наказание ударит по самооценке), вместо этого будьте чутки и заботливы.

Демонстративные

Демонстративные люди – это ярко выраженные экстраверты,

которые стремятся постоянно быть в самом центре внимания. Это маленькие звездочки и большие звезды, обладающие изрядной долей эгоцентризма. Зачастую очень эгоистичны – заботятся в основном о своих интересах. Любят ярко одеваться, делать необычные прически, их основная задача – показать себя, привлечь внимание. Экстраверсия делает их общительными, коммуникабельными, но при этом они любят больше говорить, чем слушать. Про них часто говорят, что они любят пускать пыль в глаза и казаться больше, чем они есть на самом деле. Демонстративные остро реагируют на задевающие их замечания, могут выдать бурную реакцию в ответ на осуждение; если вы не верите их выдуманным рассказам, которые они выдают за правду, можете получить громкий показательный скандал.

Демонстративные – ловкие манипуляторы, причем манипулируют с помощью своих эмоций, которые проявляют напоказ. Зачастую люди демонстративного склада бывают инфантильными, то есть действуют, руководствуясь, скорее, не здравым смыслом, а исключительно эмоциональными импульсами. Дети с демонстративным характером склонны к бурному фантазированию, а взрослые – к выдумыванию и лжи.

Демонстративные – очень яркие и интересные люди, с ними интересно в компании; из них нередко получаются актеры, телеведущие и в целом публичные личности, то есть те, кому важны популярность и признание (но признание не заслуг, а собственно популярности, знаменитости). Демонстративному человеку необходимо находиться в гуще событий, показывать себя, высказывать свое мнение по любому вопросу, даже если в вопросе он не разбирается. Это свойство провоцирует одну из сложностей характера – небольшую глубину, больше похожую на поверхностность. При этом демонстративный весьма ленив, ему неохота последовательно и настойчиво трудиться, напрягаться для получения результата. Вкупе с завышенной самооценкой нежелание глубоко изучать вопрос и стремление высказаться превращаются в позицию непризнанного гения.

Демонстративный человек больше думает и помнит о себе, нежели о других, чувства окружающих людей волнуют его в гораздо меньшей степени, чем свои. Это хорошо видно на примере демонстративного ребенка, который обожает выступать на табуретке. Такого ребенка не нужно ни просить, ни заставлять, он первым принесет табуретку, залезет на нее и будет показывать, что умеет. Эти дети любыми способами стараются обратить на себя максимальное внимание, нередко с перебором, игнорируя то, чем сейчас заняты родители и хотят ли гости в сотый раз слушать выступление про елочку; ребенок демонстративного типа

характера будет выступать столько раз, сколько сам посчитает нужным.

Как общаться с демонстративным ребенком? Как помочь ему компенсировать слабые стороны и усилить очевидные достоинства? Чтобы сделать самооценку демонстративного ребенка адекватной, а не завышенной, хвалите его не слишком часто и строго по делу. Перехвалить его легко, поскольку он живет с ощущением собственной звездности. Используйте тот же метод описательной похвалы, что и с тревожным, но немного с другим акцентом: ребенку должно быть ясно, за что его хвалят, где его сильные стороны, а что стоит доработать. Обеспечьте демонстративному ребенку возможность легально проявляться: в секции или кружке, где поощряются инициативность и лидерство. Пока ребенок маленький, это могут быть танцевальные и певческие занятия, в более старшем возрасте идеально подойдет студия актерского мастерства. Учите ребенка обращать внимание на других, подавайте пример. Покажите, что потребности и чувства окружающих важно учитывать ненамного меньше, чем свои.

Эмоционально лабильные

Эмоционально лабильные – это люди полярные, у них постоянно меняется настроение. Им то весело, то грустно – настроение может меняться в течение дня много раз в зависимости от самых разных, даже не очень значительных обстоятельств. Кто-то улыбнулся – настроение поднялось и все отлично, солнце светит – мир прекрасен; но вот прохожий случайно наступил на ногу – и все пропало, жизнь плохая, тучи застелили небосклон – жизнь кончена. Это крайне эмоциональные люди, но, в отличие от демонстративных, у эмоционально лабильных эмоции настоящие, не показные, они и правда остро переживают все события. Своей чувствительностью и тонкокожестью они похожи на тревожных.

Эмоционально лабильные глубоки и искренни, любят домашний уют, привязаны к родным и друзьям, эмпатичны и отличаются верностью. Еще одна их особенность – повышенная потребность в поддержке и внимании близких. Эмоционально лабильные редко становятся лидерами, поскольку в лидерстве для них слишком много нагрузки. При этом в коллективе их любят, потому что они нередко выполняют роль эмоционального регулятора, примирителя.

Эмоционально лабильные тяжело переживают недоброжелательность и критику. Они как тонко откалиброванный термометр – своим состоянием показывают

температуру окружающей среды, только не физическую, а эмоциональную. Чтобы им было проще переживать происходящее вокруг, их нужно отогревать, ласкать и любить. Чем больше вокруг них доверия, дружелюбия, радости и спокойствия, тем им лучше и комфортнее. Чем эмоционально холоднее и неуютнее обстановка, тем тяжелее живется людям с этим типом характера.

Дети этого типа очень отзывчивые и благодарные за заботу и неравнодушие. При этом, если в вашей семье грядет, например, пополнение, эмоционально лабильного малыша нужно обстоятельно к нему готовить. Он болезненно переносит даже частичную потерю родительского внимания, тяжело переживает конфликты и тем более разводы. Изменение эмоционального климата в семье в сторону похолодания может вызвать частые болезни. Поддержкой такому ребенку может быть домашнее животное, особенно способное на эмоциональную отдачу.

Из-за быстрой смены настроений эмоционально лабильные дети достаточно непоследовательны, у них могут часто меняться интересы и предпочтения, в том числе под влиянием интересов окружающих. С ребенком такого типа может быть непросто из-за непредсказуемости его реакций, однако, если вы примете его со всей его изменчивостью и обеспечите ему теплое заботливое окружение, ребенок будет чувствовать себя счастливым и отвечать вам радостью, благодарностью и любовью.

Неустойчивые

Основная черта людей с **неустойчивым** типом характера – это тяга к удовольствиям при полном игнорировании ответственности, труда и напряжения. Они сосредоточены исключительно на себе и своих интересах. При этом у них настолько слабый тип нервной системы, что реализовывать эти интересы они бывают не способны, поэтому зачастую прилепляются к более сильному, кто может их содержать, кормить и опекать. Однако ответной заботы не дают.

Дети, из которых вырастают неустойчивые взрослые, часто бывают непослушными, игнорируют правила и мораль, неорганизованные, плохо учатся, отказываются помогать по дому, игнорируют эмоции и чувства других людей, обижают животных.

Неустойчивые нередко бывают так называемыми «трудными» детьми, потом становятся «трудными» подростками. Взрослые, бывшие «трудными» в детстве и юности, оказываются безответственными, слабовольными, склонными к зависимостям (наркотическим, алкогольным, к игромании); они могут не иметь профессии и не работать. При этом люди неустойчивого типа характера часто бывают добродушными, у них много приятелей,

но мало настоящих друзей.

Важно сказать, что далеко не всегда неустойчивым типом характера человек обладает от рождения. Это, пожалуй, самый социально неблагополучный тип, который часто формируется семьей, стилем воспитания и общим контекстом жизни. Если вы замечаете черты неустойчивого характера у своего ребенка, вам особенно важно быть рядом сильным, авторитетным, контролирующим и очень любящим взрослым. Контроль должен быть очень жестким, но не подавляющим диктаторским, а принимающим, с любовью.

У детей неустойчивого типа мало эмпатии или она крайне слабо развита, и только любящая строгость способна компенсировать склонность ребенка к нарушению правил, жестокости и безответственному поведению. Обучить эмпатии возможно, процесс этот длителен и возможен только при высокой эмпатичности взрослого.

Твердость и любовь, строгость и внимание, сильная рука и принятие взрослого помогут ребенку доводить начатое до конца, брать ответственность за слова и поступки, заботиться о других, слушать и слышать окружающих. Всему этому придется действительно учить, шаг за шагом, с огромным терпением и верой в способности ребенка. Если этого не сделать, став взрослым, такой ребенок может навсегда остаться несамостоятельным и провести всю жизнь на шее родителей.

Конформные

Основная потребность людей с **конформным** типом характера – быть как все. Не высовываться, не выпендриваться, не выделяться, не привлекать к себе внимания: «я как все, и это хорошо». Этим людям важна стабильность, любые перемены их тревожат, к изменениям приходится приспосабливаться, а это им сложно и страшно. Конформных можно сравнить с хамелеонами: они подстраиваются под тех, кто рядом; на теплом бежевом песочке они станут теплыми и бежевыми, а на холодной мрачного цвета поверхности охладятся и потемнеют.

Хамелеонское свойство особенно важно учитывать, говоря о детях с конформным характером. Они будут меняться в зависимости от жизненного контекста и коллектива. В группе с невысоким культурным или интеллектуальным уровнем они мимикрируют под нее: все курят – и я курю, все кидали камни в окна – и я кидал. Попав в театральный или научный кружок или в группу, где заботятся о животных, конформный ребенок усвоит новые ценности.

Слабой стороной этого типа характера является большая

сложность с поиском собственной идентичности и ответы на вопросы, кто я, какой я. Конформные не стремятся к поиску собственной индивидуальности, к рефлексии и самопознанию, довольствуясь ощущениями «я как все, я не хуже других».

Если вы видите черты конформности у своего ребенка, помогайте ему найти себя, свое Я простыми вопросами, начиная с бытовых «Какой фрукт ты больше всего любишь?», «Одежда какого цвета тебе нравится?», «Чем ты любишь рисовать?». Помните фильм «Сбежавшая невеста»? Там выяснилось, что, встречаясь с разными ухажерами, девушка любила тот тип приготовления яиц, который любили они. В конце фильма она приготовила яйца несколькими разными способами и села пробовать, что же на самом деле нравится ей. Выяснить, что же нравится, что подходит, что я об этом думаю, – самое трудное для людей конформного типа.

Как и любой тип характера, конформный характер – это не хорошо и не плохо. Конформные люди обеспечивают обществу стабильность, они ее своеобразные хранители.

Конечно, «чистые» типы характеров встречаются редко. Чаще они смешиваются: тревожный с эмоционально лабильным, гипертимный с демонстративным, конформный с неустойчивым и так далее. Описывая типы, я ставила цель кратко познакомить вас с типологией характеров, чтобы вы научились понимать себя и свои реакции и лучше понимать ребенка. Посмотрите на себя, попробуйте найти в себе описанные черты и определить свои ведущие типы характера. Проанализируйте родителей, бабушек и дедушек. Анализ родственников поможет вам обнаружить, как формируется характер ребенка в зависимости от характера родителей. Таким образом, зная характеры свой и отца малыша, вы сможете спрогнозировать характерологические особенности своего ребенка, на самых ранних этапах его развития распознать доминирующий тип. Зная характер малыша, вы будете знать, какую обстановку необходимо ему создавать. Благоприятная среда позволит ребенку расти с максимальным комфортом, проявлять и раскрывать сильные качества и компенсировать те, которые мешают развитию и установлению отношений.

Деревня привязанностей

Деревня привязанностей

Почему мы сейчас говорим о характерах не только ваших и ребенка, но и ближайших родственников? Потому что именно в этом возрасте, в 3–6 месяцев, формируется так называемая деревня привязанностей, то есть связь не только с родителями, но и с бабушками, дедушками, дядями, тетями, друзьями, то есть со всеми людьми, которые часто появляются в семье. (В прошлой главе мы говорили, что такое привязанность и зачем она ребенку, как формируется предпривязанность, то есть самый первый этап – отношения с теми, кто больше всего времени проводит с малышом.)

Ключевые слова – «в семье» и «часто»: все упомянутые люди нередко оказываются возле ребенка и воспринимаются как члены семьи, поскольку родители относятся к этим людям как к близким.

В возрасте 3–6 месяцев у ребенка происходит запечатление образов тех, кто к нему приходил, кто о нем заботился, кто был рядом, кого любят родители. Кто бы ни оказывался в этой зоне, он вписывается в деревню привязанностей, становится для ребенка «своим». Бывает так, что бабушка, дедушка или тетя появляются раз в один-два месяца, привозя подарки и сюсюкая с ребенком. Первое время он будет не против, поскольку до полугода устойчивых привязанностей у ребенка нет, пока он только открыт для их формирования. После 6 месяцев у ребенка в отношении таких «приезжающих» родственников появится «Кто вы и зачем вы, если вас не было со мною в мои первые месяцы жизни? Очевидно, что если я был бы вам важен и нужен, вы появились бы раньше».

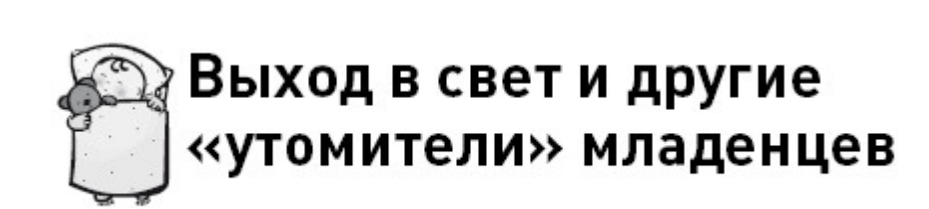
Безусловно, ребенок сможет построить близкие отношения с далеко живущей бабушкой и позже, если бабушка будет часто приезжать и много времени проводить рядом с малышом, заботясь о нем. Для ребенка значимы два фактора – **время и забота**, то есть насколько часто и как именно с ним общаются. Он «думает» примерно так: если обо мне заботятся, значит, этот человек мне важен, если он заботится обо мне часто, значит, он член моей семьи.

Приезжающим бабушкам, установившим с младенцем доверительные отношения, случается обижаться, что при новой

встрече подросший ребенок оказывается не рад встрече. Более того, он напуган, прижимается к маме и совершенно не намерен «идти на ручки». Это феномен сепарационной тревожности, о нем мы поговорим в следующей части. Сейчас нам с вами важно понимать, что возраст 3–6 месяцев – самый благоприятный и открытый период для формирования деревни привязанностей и чем больше эта деревня, тем лучше. Чем больше людей о ребенке заботятся, чем больше людей его любят, тем он счастливее и спокойнее.

Многие мамы опасаются, что бабушка окажет на ребенка неправильное воспитательное воздействие, скажет или сделает что-то не то. Однако воспитание начинается позже, а в возрасте до полугода ни о каком воспитательном воздействии речи не идет, сейчас все общение с ребенком – это разговор о привязанности и любви, а любовью ребенка испортить невозможно. О «воспитании» мы поговорим в следующих главах – будем разбирать вашу позицию и вашу сепарацию от родителей. Пока лишь скажу, что сложности с обозначением своего отношения к действиям дедушек и бабушек возникают из детской позиции мамы. Находясь в роли маленькой девочки, мама не смеет перечить бабушке, говорить, как делать можно, а как не надо. И бабушка воспринимает свою взрослую дочь, уже маму, крохой и пресекает все ее возражения.

Выход в свет и другие «утомители» младенцев



Примерно в это время, в 3–6 месяцев, вы начинаете активнее выходить с ребенком не только на прогулку в парк. Начинаются поездки в гости, в кафе, по вашим делам. В это время очень важно следить за реакциями ребенка. Малыш в этом возрасте очень утомляем, возможности его нервной системы крайне ограничены, он не может долго бодрствовать и переваривать большое количество информации (которой в наше время слишком много даже для взрослых). Это звуковая и световая стимуляция, скученность народа, много впечатлений, меняющихся картинок. Если вы живете в большом городе, то испытываете на себе так называемый стресс жителей мегаполиса, а ребенок получает этот

стресс втройне, потому что не обладает тем ресурсом, который есть у вас. Поэтому обязательно смотрите на его реакцию: если вы устали в торговом центре за час, то ребенок устанет там за десять минут. Неужели, спросите вы, не выходить из дома?

Конечно, выходить, иначе у мамы появится стресс от сидения дома, который неизбежно передастся ребенку.

Чтобы сделать выход в свет максимально удобным и вам и малышу, пользуйтесь слингом или другой физиологичной переноской, обязательно сажая ребенка лицом к себе: так он, переутомившись, может спрятаться в вашу грудь или одежду, отвести глаза от раздражителей, перезагрузиться или поспать, если устал. Обратите внимание, как маленькие дети прикрывают глаза, когда устают, – не для сна, а чтобы прекратить поток зрительной стимуляции.

Будьте внимательны к ребенку, когда приходят гости, особенно бабушки и дедушки. Прекрасно, что они находят время и возможность вас навещать, но нередко ребенок после их визита долго не может успокоиться и уснуть. Родственники бывают настолько рады младенцу, что затискивают его и заигрывают, не замечая признаков утомления. Мама при этом зачастую стесняется сказать: смотрите, он уже устал, давайте не будем трепать его за щеки, дадим ему отдохнуть. А именно это и важно говорить. Разумеется, не существует шаблонного решения на все случаи жизни. Ваша задача – здесь и сейчас находить лучший вариант для себя и ребенка и помнить, что для ребенка вы единственный его знаток и гарант безопасности. Учитесь внимательно наблюдать за малышом, чтобы быстро среагировать на признаки утомления. Если видите, что он начинает отворачивать голову, кукситься, остановите попытки бабушек и дедушек отвлечь ребенка. Они искренне могут полагать, что ребенку надоело текущее развлечение и гремят погремушкой еще активней или переворачивают музыкальную книжку на другую страницу. Малыш действительно может переключиться, а через полчаса выдаст истерику.

Маленький ребенок в состоянии удерживать внимание не дольше 5–7 минут, а любая зрительная стимуляция вроде мигающих лампочек, часто меняющихся картинок, множества звуков – перебор. Не нужно усиленно развлекать младенца; придет время, и ему будет не три месяца, а три года, и тогда с ним можно будет активно бегать, сюсюкать, смеяться, менять картинки, читать и даже (о, Господи!) смотреть мультики. Придет время радости и веселья не только для бабушек. Ребенка же возраста 3–6 месяцев, наоборот, нужно максимально успокаивать, чтобы не перегрузить его нервную систему. Поэтому, если вы

видите, что ребенок переутомился, спокойно и твердо скажите окружающим, что «мы устали, нам нужно отдохнуть», возьмите малыша лицом к себе и поговорите с гостями на другие темы, дав ребенку возможность уснуть, а родственникам – переключиться на вас.

Возможно, вам сейчас кажется, что весь ваш день состоит из кормлений, укладывания спать и смены подгузников. Что ж, это правда. ☺ Но так будет не всегда. Уже совсем скоро малыш подрастет, вырастет его время бодрствования, увеличится ресурс нервной системы, появятся новые навыки, а вместе с ними откроются новые возможности для совместного интересного времяпрепровождения.

Глава 6
Как спит ребенок в 3–6 месяцев

Регресс 4 месяцев

Регресс 4 месяцев

У вас наверняка возникает вопрос, когда же вы выспитесь. Когда ребенок начнет спать всю ночь? Все очень индивидуально. Кто-то уже в 2 месяца начнет спать по 8 часов подряд, а кто-то приблизится к этой цифре только после года. И то, и другое нормально.

Обычно для малышей младше 6 месяцев «спать всю ночь» означает 4–6 часов беспрерывного сна. То же самое «спать всю ночь» будет означать и для вас, пока ребенок не подрастет. Но если вы организовываете младенцу здоровый сон, через свои 4–6 часов он просыпается на кормление, ест и спит дальше; или пробуждается от дискомфорта, который вы устраняете, и ребенок возвращается в сон. Процесс консолидации сна, то есть когда самое продолжительное время сна приходится на ночное время, начинается в 2–3 месяца. Важно отметить те дни, когда ребенок начнет спать непрерывно более продолжительно. Это поможет вам отследить начало так называемого регресса 4 месяцев, когда сон может резко ухудшиться.

Как выглядит регресс? Ребенок начал было спать по 4–5 часов подряд, и все шло хорошо, как вдруг малыш становится тревожным и каждый час просыпается с плачем. Родители описывают это словами «ребенка будто подменили», «сон сломался в одночасье».

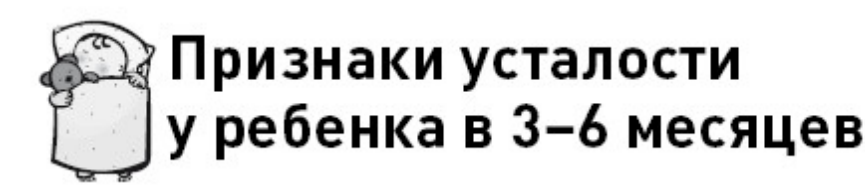
В среднем к 4 месяцам (+/– 1,5 месяца) меняется паттерн сна – архитектура сна младенца начинает становиться похожей на взрослую. С этого момента сон ребенка (как и сон взрослого) делится на две фазы: медленного сна и быстрого. Кроме того, медленный сон начинает делиться на стадии. Причем, в отличие от младенческого цикла сна (сначала быстрый сон, затем медленный), нынешний начинается с медленного сна, а заканчивается быстрым. Метаморфозы негативно сказываются на

способности ребенка спать непрерывно.

Что делать? Во-первых, не переживать. Регресс 4 месяцев происходит со многими детьми, и он нормален. Во-вторых, исключить болезнь (покажите ребенка педиатру). В-третьих, порадоваться, что ребенок растет. Конечно, недосыпающей маме трудно радоваться от души, но подумайте, что это целый этап в развитии малыша. Вам может казаться, что время остановилось, но на самом деле дети растут очень быстро! И трудности с ночным сном пройдут так же, как все остальное. Чем помочь себе и ребенку?

Повлиять на смену паттерна сна невозможно, мы можем только пережить ее с наименьшими потерями. В это непростое (в первую очередь для ребенка) время необходимо особенно тщательно следить за признаками усталости младенца, за ритмом его сна и бодрствования, не допускать перевозбуждения и, самое главное, следить за ассоциацией на засыпание. Основная ошибка родителей заключается в том, что они стараются уложить ребенка любым путем – кормлением, укачиванием, ношением на руках. В дни кризисов роста и болезней это оправданно, но когда кризис или болезнь проходят, нужно перестроиться, а родители укладывают дитя по знакомой схеме, которая «работает». Сначала выбранный способ становится для ребенка **привычным, потом – единственно возможным**. Давайте подробно разберем все пункты, на которые необходимо обратить внимание в возрасте 3–6 месяцев, особенно если начался регресс сна. Основная идея в том, что работать над сном во время регресса, конечно, сложно, но особенно важно!

Признаки усталости у ребенка в 3–6 месяцев



В возрасте 3–6 месяцев ребенок начинает хорошо и достаточно четко видеть, у него активно развивается мозг, ему становится интересно все окружающее, он замечает мелочи и детали. Он жадно впитывает информацию о мире и может научиться скрывать признаки своей усталости (далее – ПУ). Как это выглядит? Вы на секундочку отвернулись, он быстренько

зевнул, и вы этого не заметили. Так вы можете пропускать сигналы о том, что ребенок утомился. Напомню, для чего вам важно их замечать.

Кода вы видите ПУ, открывается так называемое окно в сон. Это непродолжительный период времени, когда у ребенка уже возникла потребность во сне, но еще сохранилась возможность уснуть спокойно, то есть не наступил перегул. Если вы пропускаете окошко в сон, ребенок перевозбуждается. Вспоминайте карусель из первой части: в кровь выбрасывается гормон стресса – уснуть ему будет гораздо сложнее, спать он будет меньше и хуже, при этом может проснуться со слезами и капризничать весь остаток дня. То есть научиться ловить окно в сон – самая важная задача на этапе налаживания сна малыша. И шаг первый – научиться видеть ПУ.

Иногда выявление ПУ становится охотой за призраками. Мама пытается найти сигналы, что ребенку пора отдохнуть, но ни одного не обнаруживает. Почему? Как я упомянула, в 3–6 месяцев дети становятся очень активными, общительными, все вокруг настолько интересно, что зевать или тереть глаза совершенно некогда. При этом ПУ, скорее всего, были, но в непрестанном веселье остались незамеченными, и вот окошко в сон пропущено. Как же поймать эти неуловимые фантомные признаки?

Вам в помощь наблюдение. Положите на видное место табличку с возрастными нормами сна и бодрствования, запаситесь блокнотом и ручкой. В течение нескольких дней во второй половине одного из периодов бодрствования пристально наблюдайте за ребенком. Записывайте любые изменения. Например, вы заметили, что он делает нечто необычное – завис, или стал тереть нос, или иначе заморгал. Отметьте, что этому способствовало. Например, вы хорошо активно поиграли, после этого малыш начал зевать. Или наоборот, вы покормили ребенка, походили с ним на ручках по квартире, и только после этого он стал более сонным. Достаточно несколько подробных записей в день, и через неделю вы сможете обнаружить самые первые ПУ и отлавливать начало окна в сон.

Какие ПУ могут наблюдаться у ребенка в этом возрасте? Самые очевидные, которые замечает и распознает каждая мама, – когда ребенок зевает, трет глаза, выглядит сонным. Эти сигналы недвусмысленно говорят о желании ребенка спать. Однако существуют и нестандартные и неочевидные ПУ. Малыш может начать активно сосать руки, показывая, что он хочет сам себя успокоить и готов спать. Личико из довольного может внезапно превратиться в серую тучку, когда малыш делает недовольные гримасы, хмурится, хотя пару минут назад улыбался и даже

смеялся. У ребенка могут вдруг покраснеть и будто бы припухнуть глазки, может появиться расфокусированный взгляд «в пространство». Утомленный ребенок нередко становится более нетерпеливым и раздражительным, отчего его движения оказываются более резкими. Он может начать кряхтеть и поднывать, выражая беспокойство и усталость. Как видите, признаков усталости множество, и мы перечислили только часть. Ваш ребенок может подавать индивидуальные сигналы, что пора спать.

Необходимо отметить, что для одного малыша зевок может быть самым первым ПУ, тогда как для другого – последним, когда еще полминуты, и обеспечена истерика. Поэтому крайне важно несколько дней вести запись всех реакций малыша в период, когда его «табличное время бодрствования» подходит к концу. Записывайте не только сами признаки, но и время от пробуждения (вплоть до минуты), когда они появились. Так вы наверняка выясните, когда у вашего ребенка открывается окно в сон.

Таблица 3
ВБ ребенка в 3–6 месяцев

Возраст	Ориентировочное ВБ
3 мес.	1 час 20 мин. — 1 час 30 мин.
4 мес.	1 час 30 мин. — 1 час 45 мин.
5 мес.	1 час 45 мин. — 2 часа
6 мес.	2 часа — 2 часа 30 мин.

Итак, чтобы наладить сон малыша, в первую очередь необходимо научиться видеть **его индивидуальные первые признаки усталости**.

Самой частой ошибкой многих родителей является то, что они считают признаками усталости **признаки переутомления** – плач, капризы или истерику.

Самые распространенные признаки усталости
Зевает
Трет глазки
Теребит уши
Трется носом
Выгибает спину
«Зависает» на некоторое время
Взгляд становится отрешенным
Сосет пальцы

Так как все **дети уникальны**, вам необходимо научиться видеть ПУ именно **вашего малыша**. Понаблюдайте за ним несколько дней и записывайте в таблицу свои наблюдения. Таблицу с ВБ используйте как ориентир.

Признаки усталости появились в...	Какие
11.24	Трет глазки, зевает

Во сколько ложиться на ночь

Во сколько ложиться на ночь

На своих консультациях и групповых программах я всегда рассказываю про раннее укладывание (далее – РУ). Что это такое

и почему это важно?

Ранним считается укладывание на ночной сон с 19:00 до 21:00.

Для детей РУ очень физиологично, то есть обусловлено биоритмами, заложенными природой. Актуальным РУ становится к 3–4 месяцам, когда в организме начинает вырабатываться гормон сна мелатонин и формируются циркадианные ритмы. До 3 месяцев ребенок живет по своему собственному ритму чередования сна и бодрствования и может ложиться на ночь позже. Но около 3 месяцев он сам показывает, что пора переходить к РУ.

Многие опасаются, что, положив ребенка рано, спровоцируют его раннее пробуждение.

Во-первых, многие дети независимо от времени засыпания на ночь пробуждаются рано. Ребенку свойственно просыпаться в 6:00–8:00 вне зависимости от времени укладывания. То есть, если ребенок просыпается в 7:00 и вы укладываете его спать в 20:00, он проспит положенные ему по возрасту 11 часов. Если уложить его в 22:00, он все равно проснется в 7:00, но при этом сна окажется на два часа меньше. А два часа сна, тем более в первой половине ночи, стоят дорого. До часа ночи в цикле сна преобладает дельта-сон, самый крепкий и восстанавливающий, и ваша задача – чтобы у ребенка было его как можно больше.

Во-вторых, многие родители отмечают, что, как только они начали укладывать ребенка раньше, он стал легче засыпать, лучше спать ночью и позже просыпаться по утрам. Существует правило «сон порождает сон»: чем раньше уснули, тем дольше проспали. Это связано опять же с перевозбуждением.

РУ не позволяет нервной системе перенапрячься и дает ребенку возможность лечь спать в спокойном состоянии, а значит, спать дольше и крепче. Кроме того, при РУ у родителей вечером освобождается время на общение и личные дела. А это бесценно для отношений в паре и для восполнения личного ресурса.

Сколько сна необходимо ребенку в 3–6 месяцев

Сколько сна необходимо ребенку в 3–6 месяцев

Данные таблицы 4 ориентировочные. У вашего малыша потребность во сне может быть чуть больше или чуть меньше средних возрастных норм. Кроме того, вы наверняка обратили внимание на количество дневных снов.

Таблица 4

Время дневного и ночного сна ребенка

Возраст	Кол-во дневных снов	Общее время дневных снов	Время ночного сна	Общее кол-во сна в сутки
3 мес.	3–4	5–6 ч.	10–11 ч.	15–16 ч.
4 мес.	3	4–5 ч.	10–11 ч.	14–16 ч.
5–6 мес.	2–3	3–4 ч.	10–11 ч.	14–15 ч.

Описанное в таблице – это некая идеальная ситуация, когда ребенок в 4 месяца спит 3 долгих сна примерно по 1,5 часа. Если у вашего ребенка короткие дневные сны, то их может быть не 3, а 5 или даже 6.

Короткие дневные сны

Коротким считается дневной сон (далее – ДС) продолжительностью до часа. Цикл сна в 3–6 месяцев, как правило, составляет 40 минут. Считается, что короткие ДС могут быть вариантом нормы, связано это с незрелостью нервной системы ребенка. Но обязательно смотрите на самочувствие малыша после короткого сна. Сон в 20–30 минут совсем короткий, он не дает отдыха и восстановления, поэтому его однозначно нужно продлевать, а вот со сном в 40 минут могут быть варианты.

Если после сорокаминутного сна ребенок чувствует себя прекрасно, не капризничает, значит, этого количества сна ему хватает. Однако в этом все равно есть неудобство. Вам придется сокращать ВБ (и оно окажется меньше возрастного), у вас будет много ДС и, соответственно, много укладываний. Если после 40 минут ДС ребенок просыпается с плачем, хнычет, трет глазки, то сна ему мало и его надо продлевать. Резюме: старайтесь продлевать все сны, но не доводите процесс до фанатизма. Достаточно того, чтобы **хотя бы половина снов была длиннее часа.**

Как продлевать ДС?

Следите за ВБ и ПУ. Иногда слишком короткий сон (20–30 минут) говорит о том, что ребенок до этого перегулял и перевозбудился до такой степени, что не может проспать даже один полный цикл сна. В этом случае малыш проснется с плачем, сигнализируя, что он не выспался. Необходимо попытаться продлить сон.

Задача первого этапа налаживания сна – настроить ритм дня по возрасту. На этом этапе нам **не важно, где ребенок спит и как засыпает. Нам важно, когда и сколько.**

Сейчас не время отучать от старого или приучать к новому способу засыпания. Ваша цель – обеспечить ребенку длинные ДС, помочь компенсировать недосып и наладить ритм дня.

Поэтому внимательно изучите следующую информацию.

• Если вы знаете, что ребенок всегда просыпается через 20 минут после засыпания, надо **заранее** оказаться рядом и незамедлительно, при первых признаках пробуждения, создать условия, при которых малыш уснул. Если ребенок задремал у груди, для продления сна надо дать ему грудь. Если уснул на руках с укачиванием, создавайте те же условия. Самое главное, чтобы условия засыпания были воссозданы в первые секунды после начала пробуждения. То есть вы подходите к ребенку заранее, до того, как он проснется. Если ребенок дольше спит в коляске на прогулке, значит, выходите гулять на сон.

• Другой вариант продления ДС – шипение и придерживание. Опять же, вы подходите к малышу заранее, до того, как он проснется. Спокойно сидите рядом, а при первом же шевелении начинаете довольно интенсивно шипеть и плотно придерживаете малыша двумя руками, обхватывая его с боков и фиксируя ручки. Ощущение тесноты, белый шум и мамино присутствие помогают ребенку перейти в следующий цикл сна. Как долго пытаться продлевать сон? Если за 20 минут сон так и не продлился, поднимайте малыша и идите бодрствовать.

Если не получилось продлить сон, необходимо сократить следующее ВБ и провести его очень спокойно, помня, что ребенок переутомлен. То есть, по сути, ВБ превратить в СБ (спокойное бодрствование), затем перейти к ритуалу и укладыванию.

Эти способы продления ДС – необходимая **временная** мера, чтобы создать ритм дня и компенсировать недосып. Позже вы будете учить ребенка засыпать самостоятельно, и он начнет сам переходить из одного цикла сна в другой. Но СЗ (самостоятельное засыпание) – это вершина пирамиды, до которой надо добраться. Начинать следует с базовых колец пирамиды: ритм дня, СБ, РУ, благоприятные условия для сна.

Как переходить на меньшее количество снов?

Переход на меньшее количество снов не самое простое время и для ребенка, и для родителей. Бывает, что ВБ уже достаточно большое для 4 снов, но еще недостаточное для 3.

Признаки готовности малыша к переходу: все сложнее укладывается на один из снов, чаще на последний; время последнего сна приходится на вечернее время и не позволяет организовать РУ.

Правила перехода

• Чем позже по возрасту происходит переход, тем мягче будет адаптация.

• Не переходите резко за один день. На время введите плавающий режим: первый день 4 сна, другой день 3 сна. Потом у вас будет 2–3 дня с 3 снами, а затем снова день с 4 снами. Потом дней с 4 снами будет все меньше и меньше, и вы окончательно перейдете на 3 сна.

• В день, когда последнего сна нет, на его бывшее время организуйте отдых.

• В день, когда не было четвертого сна, обязательно более раннее укладывание на ночь!

Плавающий режим не слишком удобен, но нужен лишь на время. Через некоторое время режим стабилизируется, ребенок окончательно перейдет на 3 сна, и график дня будет более предсказуем.

Позже та же схема будет актуальна для перехода сначала на 2 сна, потом на 1. Самая частая ошибка – резкий переход за один день, отсутствие отдыха вместо пропущенного сна и обычное время укладывания на ночь, то есть длинное ВБ и перегул.

Активное бодрствование

Активное бодрствование

Продолжаем тренировать то, что развивается в данный момент. Что делать в 3 месяца, мы обсуждали в предыдущей части. Посмотрим, чему учится ребенок в 3–6 месяцев.

4 месяца – присаживается с поддержкой, движения более скоординированы, может легко дотягиваться до предметов.

Осваивает перевороты.

Даем предметы разных форм и фактур. Помним про безопасность, чтобы малыш не подавился!

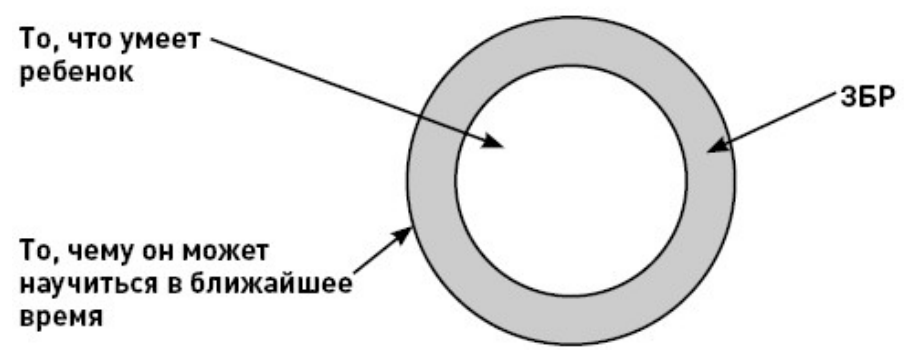
Тренируем навык переворотов на живот и на спину. Учим переворачиваться в обе стороны. Не сажайте малыша на попку, это может привести к искривлению позвоночника, – только полулежа с опорой на всю спинку.

5–6 месяцев – противопоставление большого пальца, хватает предметы, ползает по-пластунски.

Учим перекладывать предметы из руки в руку, помогаем освоить манипулирование игрушками. Тренируем ползанье. Необходимо создать для ребенка пространство, где он смог бы безопасно и достаточно легко передвигаться. Если малыш скользит на паркете, он будет расстраиваться, что у него не получается перемещаться. Пусть тренируется на ковре под вашим присмотром.

На активном бодрствовании вы так же работаете над расширением **зоны ближайшего развития** (ЗБР). Что это такое?

Каждый ребенок осваивает навыки, беря их не из воздуха, сначала идет совместная деятельность, игра со взрослым. Повторяющуюся из раза в раз деятельность ребенок начинает интериоризировать, то есть переводит из внешнего плана во внутренний. И через месяц-полтора может совершать действие сам. Другими словами, он присваивает себе новый опыт и считает его собственным.



ЗБР можно представить как круг вокруг ребенка: чем обширнее эта зона, тем больше навыков осваивает малыш. ЗБР тем шире, чем больше внимания уделяют ребенку, его актуальному развитию. Это не значит, что стоит опережать развитие младенца, развивать у него навыки, до которых он еще не дозрел (едва сидящего ребенка не ставят на ноги, а не говорящего не учат буквам). Но важно **давать малышу**

возможности для освоения тех навыков, которые актуальны именно для этого возрастного периода. При этом чем разнообразнее занятия ребенка, тем шире становится его ЗБР, и это чудесно, поскольку тем активней он развивается, тем больше нейронных связей образуется в его мозге. В первые три года, особенно в первый год жизни, мозг ребенка открыт для образования огромного числа новых нейронных связей.

Представим, что вы предложили малышу моющийся коврик или ненужную пеленку и пальчиковые краски. Поначалу ребенок не знает, что с ними делать, поэтому вы осваиваете новую деятельность вместе, показывая крохе, как лежать и ползать по пеленке, брать краски, окунать в них пальцы, возить руками по ткани, рассматривать и смешивать цвета, изучать формы пятен и свойства красок. Совершая совместное действие два, три, семь, десять раз, вы помогаете формировать устойчивые нейронные связи в мозгу младенца, и через месяц занятий вы сможете положить малыша на коврик с красками, и он будет размазывать краски, малевать, смешивать и изучать, считая рисование собственным делом.

Другие примеры: перебирать вместе с малышом ручками разные предметы (разные по форме, теплу, весу, размеру, фактуре), помогать ему перекладывать из одной руки в другую ленточки разных текстур, складывать коробочки разного размера друг в друга; показывать, как можно снимать с ног носочки со звенящими игрушками; пошуршать чем-то, чтобы ребенок осваивал причинно-следственную связь: потрогали ушко на игрушке – оно шуршит, потрогали еще раз – чудо, опять шуршит! Такие исследования могут надолго увлечь любопытного кроху. Как только вы видите, что ребенок усвоил новую деятельность и справляется с ней самостоятельно, вы снова расширяете его ЗБР – вводите новые игры, внимательно наблюдая за тем, что интересно и актуально ребенку. Объясню актуальность занятий на примере ползания.

Сначала малыш ползает по-пластунски и зачастую только назад – это нормально, со временем он дорастет до попыток ползти вперед. Важно не торопить развитие и не ставить ребенка на коленки, не подталкивать к ползкам вперед, не покупать ходунки. Опережая естественный ход развития, вы формируете у ребенка неправильный паттерн хождения. До способности крепко стоять на ногах и ходить ребенок дорастет только к году или позже. Если вы предлагаете ему ходьбу (ставите в ходунки или водите его за ручки), он учится неправильно ставить ногу (на ребро), косолапит и усваивает ошибочный паттерн хождения. В дальнейшем исправить этот паттерн будет гораздо сложнее, чем

сейчас подождать и не поторапливать ребенка.

Что же предложить малышу, учитывая, что в его ЗБР сейчас ползанье? Самое главное – предоставить безопасное, удобное и достаточно большое пространство. И придумать игры, которые будут мотивировать ребенка ползти. Например, приобретите заводную игрушку, которая отъезжает и за которой хочется гнаться. Или ставьте на середину комнаты что-то очень интересное для малыша и подбадривайте его в попытках доползти до этой интересности. Ничего сверхъестественного делать не надо. Просто не торопите события (всему свое время) и помогайте младенцу развивать то, что актуально именно в этом возрасте.

Задание

Запишите, какие занятия вы будете проводить на активном бодрствовании, какие навыки развивать:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Спокойное бодрствование

Спокойное бодрствование

Вы изучили ПУ ребенка, примерно представляете его ВБ (то есть знаете, во сколько укладывать спать), знаете, как проводить АБ, чтобы малыш отработал навыки и сбросил всю свою термоядерную энергию. Остановимся подробнее на последнем пункте – энергии ребенка, которую необходимо расходовать до отхода ко сну и приглушать к моменту укладывания. Как остановить этот ядерный реактор, чтобы к началу укладывания он был спокоен?

Зачастую родители укладывают детей спать с грудью или с укачиванием, тратя на это много сил и энергии. Так происходит, когда недостаточно подготовки ко сну, когда родители пытаются успокоить возбужденного ребенка уже в процессе укладывания. А наша задача – успокаивать ребенка до начала укладывания, то есть на спокойном бодрствовании (СБ) и на ритуале.

Что можно делать во время СБ в этом возрасте? То же самое, что и в предыдущем возрастном периоде.

1. Беспроигрышный вариант – поесть, после чего подержите ребенка на ручках столбиком, походите по квартире, задерните шторы, чтобы дневной свет сменился полумраком и нервная система малыша не возбуждалась.

2. Покачайте ребенка на ручках, но не во время хождения (это может быть тяжело), а сидя. Сядьте на кровать, подтяните к себе согнутые в коленях ноги. Возьмите малыша к себе лицом так, чтобы спинкой он опирался о ваши бедра и вес его тела приходился не на попу, а на спину. Покачивая ногами, вы можете мягко поглаживать ребенка, делать ему расслабляющий массаж ручек, петь, рассказывать сказку.

3. Готовьте ребенка ко сну. Искупайте, наденьте свежий подгузник, оденьте малыша в пижамку. Смена одежды на специальную сонную приучит ребенка к тому, что есть одежда для бодрствования, а есть пижама, означающая скорый сон.

Задание

Напишите, что вы будете делать на СБ:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

В возрасте 3–6 месяцев СБ будет достаточно коротким, поскольку все ВБ недолгое. Поэтому все, что вы успеете, – это покормить ребенка, поносить его столбиком, создать полумрак, покачать малыша на ручках, поделать массаж, попеть песенки и двигаться в сторону ванной и переодевания на сон. Как только замечаете ПУ, переходите к ритуалу.

Ритуал перед сном

Ритуал перед сном

Что можно делать на **ритуале**? Здесь вариантов побольше, чем с малышами до трех месяцев, и ритуал можно понемногу

расширять, включать в него новые действия. Напомню, что основная цель ритуала – плавно перевести малыша от бодрствования ко сну. Ритуал должен быть четким, последовательным, то есть вы совершаете набор действий в определенном порядке, чтобы этот порядок запомнился. Частая ошибка – когда родители не разделяют ритуал и сам процесс укладывания, говоря, что в ритуал входит, например, кормление грудью или укачивание, во время которых ребенок засыпает. То, с чем засыпает ребенок, – это уже собственно укладывание, которое идет **после ритуала**, поэтому вернемся к интересующему нас ритуалу, то есть процессу подготовки ко сну.

Ритуал для малыша может занимать 2–5 минут и должен включать небольшое число действий, чтобы кроха понимал начало и конец ритуала. Алгоритм ритуала – плавный переход от относительно активных действий к менее активным и самым спокойным.

Что можно делать во время ритуала в возрасте 3–6 месяцев?

• В 3–4 месяца пока еще можно пеленать, включать белый шум (который обозначит начало ритуала). Во время переодевания и пеленания, чтобы отвлечь и успокоить малыша, можно включать проектор со спокойной музыкой или белым шумом. У нас есть проектор «Морская черепашка»: на потолке переливаются голубоватые волны, слышен шум моря. До сих пор, в 4 года, хорошо успокаивает дочку.

• Дальше можно походить по дому и пожелать спокойной ночи папе, бабушке, собаке и всем, кто живет с ребенком. Можно подержать малыша на ручках возле окошка, пожелать сладких снов всем людям, машинкам и деревьям. Подойти к зеркалу, пожелать хорошего сна малышу и маме.

• С 3–4 месяцев в качестве первого действия ритуала (до пеленания) можно смотреть фотографии с крупными лицами близких. В 3–4 месяца дети достаточно хорошо видят и могут узнавать лица родственников, им будет приятно посмотреть на себя, на маму, папу или бабушку. Как вариант, можно составить небольшой фотоальбом про малыша, где описано, как он рос (не больше 4–5 фотографий): вот это ты у мамы в животике, это тебе месяц, это тебе два, это тебе три, это тебе четыре. Следите за реакцией ребенка: если действие его успокаивает, то оно годится для ритуала, если возбуждает – рассматривание изображений из ритуала лучше исключить.

• По мере приближения ко сну и переходу к более спокойным действиям можно перенести ребенка в кроватку и сделать ему массаж с успокаивающим поглаживанием и фразами «сейчас ножка будет спать, сейчас ручка будет спать». Важно, чтобы

поглаживание было не легкое, поверхностное и «щекотное», которое только разыграет малыша. Успокаивающее поглаживание – это когда вы всей ладонью проглаживаете ручки от плеч до кистей, ножки от бедер до стоп, обхватывая конечность и создавая небольшое давление. Попробуйте на себе. Сначала погладьте свою руку легко, поверхностно, быстро. А потом с нажимом, не отрывая от поверхности руки, плавно проводя от плеча до кисти. Сравните ощущения.

• Ближе к концу ритуала можно спеть колыбельную, а в самом финале погасить ночник, приглушить успокаивающую музыку (если чуть ранее вы ее включили), остановить мобиль или выключить проектор, создающий на потолке красивые звездочки. Самое главное на этом этапе – обозначить конец ритуала. Все выключается, закрывается, гасится, и напоследок произнесите успокаивающую фразу: «Все хорошо, мама рядом, ты сейчас будешь спать».

Вы можете придумать любой ритуал, нет правильных и неправильных, есть лишь подходящие вам и вашему малышу. Главное, чтобы действия соответствовали критериям ритуала, проводились ежедневно перед каждым сном (не только перед ночным), доставляли удовольствие вам и успокаивали ребенка.

Завершая разговор о ритуале в 3–6 месяцев, важно добавить, что для подбора подходящего ребенку ритуала необходимо наблюдение. В мире нет двух одинаковых детей, но у малышей есть общие потребности и возрастные особенности. Знание общих и индивидуальных черт поможет вам создать идеальный ритуал для вашего крохи. Например, будучи внимательным к ребенку, можно выделить его ведущий канал восприятия. У новорожденного ребенка ведущий канал восприятия – кинестетический. Все дети – кинестетики: все дети любят прикосновения, быть на ручках, обниматься и целоваться, и много прикосновений не бывает. К трем месяцам дети начинают хорошо видеть и слышать, и период в 3–6 месяцев хорош для наблюдения за ребенком и выявления его предпочтений: ему больше нравится смотреть или слушать, или он по-прежнему предпочитает прикосновения. В зависимости от ведущего канала восприятия вы подберете и действия на ритуал. Визуалу можно показывать фотографии, картинки и одновременно читать сонные стишки. Аудиалу подойдут песенки, негромкая успокаивающая музыка, монотонные рассказы о том, как прошел ваш день, и длинные стихи вроде «Айболита» (только не бодрым голосом, а занудным, без выражения). Кинестетику будут по нраву массаж, поглаживание ручек-ножек, прощание с каждым пальчиком.

Смотрите на ребенка, и он своим поведением подскажет, как с ним быть.

Задание

Какие действия вы включите в ритуал:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Как построить ритм дня

Как построить ритм дня

Ваша задача – продолжать работу над ритмом дня, но уже в более продвинутом варианте.

Помните, что сон ребенка – это пирамидка. Самое важное базовое кольцо – ритм дня. Пока он не налажен, пирамидку собрать не получится.

Мы выяснили, что оптимальное время укладывания – это «окно в сон»: когда ВБ подошло к концу, появились ПУ, но еще не началось перевозбуждение.

Вам необходимо составить ритм дня своего ребенка, учитывая:

Его оптимальное время бодрствования;

Распределение времени на сны, дневные и ночной;

Количество сна в сутки.

С 2–3 месяцев пора вводить раннее укладывание.

На этом этапе вы учитесь рассчитывать время следующего укладывания, ловить окошко в сон и продлевать время сна. Сейчас вам надо выработать привычку закладывать время на спокойное бодрствование, на ритуал и собственно процесс засыпания.

Заполняйте табличку с ритмом дня несколько дней (недель). Так вы научитесь вовремя начинать подготовку ко сну, проводить ритуал и рассчитывать время следующего укладывания. И не забывайте продлевать сны!

В колонке «План» не расписывайте весь день наперед. Планируйте только промежуток времени до следующего сна.

Если дневных снов у малыша больше или меньше, добавьте или удалите строки.

Таблица 5

Ритм дня вашего малыша

День 1	Время	
Что делаем	**План**	**Факт**
Проснулся		
Спокойное бодрствование начать в…		
Ритуал начать в…		
1-й сон (уже спит с… до…)		
Спокойное бодрствование начать в…		
Ритуал начать в…		
2-й сон (уже спит с… до…)		
Спокойное бодрствование начать в…		
Ритуал начать в…		
3-й сон (уже спит с… до…)		
Спокойное бодрствование начать в…		
Ритуал начать в…		
4-й сон (уже спит с… до…)		
Спокойное бодрствование начать в…		
Ритуал начать в…		
На ночь уже спит в…		
Качество ночного сна (число и продолжительность пробуждений, ночные гуляния и пр.)		

Отлично!

Продолжайте вести таблицу до тех пор, пока расчет времени укладывания и начала подготовки ко сну не войдет у вас в привычку. Шаблон таблицы можно перепечатать, чтобы вы могли заполнять новую табличку каждый день.

Пример ритма дня в 3–4 месяца

3–4 месяца

7.00 подъем

• ВБ 1,30

8.30–10.00 (1,5) 1-й дневной сон

• ВБ 1,40

11.40–13.40 (2) 2-й дневной сон

• ВБ 1,40

15.20–16.20 (1) 3-й дневной сон

• ВБ 1,40

18–18.30 (30) 4-й дневной сон

19.50 Укладывание на ночь

Самостоятельное засыпание

Самостоятельное засыпание

Представьте, что вы уснули в своей кровати в обнимку с любимым мужем. А проснулись на скамеечке в парке с чужим мужчиной. Ваша реакция? Вы будете как минимум сильно недовольны, а скорее всего, напуганы и растеряны.

То же испытывает ребенок, когда засыпает с укачиванием или во время кормления на маминых ручках, а просыпается в неподвижной кроватке, один и без еды. Первая эмоция – страх, потому что мозг посылает сигнал тревоги: «Что-то не в порядке, я не там, где уснул!»

Мы все просыпаемся между циклами сна несколько раз за ночь. Убедившись, что все на месте (стены спальни, муж, подушка), засыпаем и о пробуждении забываем.

Ребенок, засыпая с набором ассоциаций, в которых требуется участие родителей (укачивание, грудь, бутылочка), просыпаясь, нуждается в восстановлении тех же условий. Как это выглядит?

Малыш просыпается каждые 40–60 минут (в зависимости от возраста меняется длительность цикла сна) и не может уснуть без помощи родителей, так как его ассоциации на засыпание (АЗ) – кормление, качание и так далее. Эти способы засыпания сначала стали для ребенка привычными, потом единственно возможными.

Если и вы укладываете малыша спать с помощью укачивания или кормления, предлагаю рассмотреть два варианта развития событий.

1. Ребенок засыпает с АЗ, требующей помощи извне, но ночью просыпается только на кормления не более 3–4 раз, и вас это не беспокоит. Можно сказать, что сейчас проблемы нет. Если текущая ситуация вас устраивает, вы можете оставить все как есть. Либо можете постепенно начать превентивную работу над самостоятельным засыпанием, чтобы сложностей с ним не возникло в будущем.

2. Ваш ребенок засыпает с помощью извне, и это большая проблема. Вы вскакиваете десять раз за ночь, чтобы укачать ребенка, или он спит только с грудью во рту, а вы не успеваете глубоко уснуть, раздражаетесь от постоянного сосания и не можете перевернуться.

Что делать? Применяем принцип «лучше предотвратить, чем лечить». В идеале, желательно с самого начала создавать такие ассоциации на засыпание, которые останутся с ребенком во время сна: спальное место, пеленание и прочие.

Но, если вы уже оказались в сложной ситуации, единственный способ прекратить ежечасные ночные укачивания и кормления – научить самостоятельному засыпанию. Это значит, что вам нужно заменить текущую ассоциацию на ту, которая останется с ребенком во время всего сна и не потребует участия родителей.

Методики самостоятельного засыпания бывают разные: долгие и совсем бесслезные; более быстрые, но с некоторым протестом; и крайне жесткие – когда ребенка оставляют одного. **Методики, где ребенок плачет один, я НЕ применяю и вам применять не советую.**

Если вы выбираете более быстрые, а значит, более протестные методики, то я не рекомендую начинать их внедрять в жизнь ранее 5–6 месяцев и без консультации со специалистом. Чтобы адаптация прошла успешно, необходимо учесть огромное количество факторов: модификацию методики в зависимости от возраста малыша, подготовку мамы, ритм/режим дня ребенка, питание, способ организации спального места… и еще двадцать два пункта. Поэтому я в своей книге предлагаю для самостоятельного использования только бережные и медленные методы обучения ребенка самостоятельному засыпанию.

В следующей части книги я опишу самую мягкую методику СЗ, которая подходит для самостоятельной работы. Начать ее практиковать можно в любой момент – методика практически беспротестная и подходит для любого возраста ребенка.

Часть 3
6–9 месяцев: доверие

Вы с малышом отметили его полугодие, первую маленькую дату. Он подрос и стал более эмоциональным, вы тоже подросли в роли мамы. В третьей части самое время поговорить о доверии. О доверии мамы самой себе и о доверии ребенка семье и миру.

Глава 7
Материнские чувства

Поговорим о чувствах. О чувствах мамы, которые особенно ярко могут проявляться во время заботы о ребенке.

Как вы наверняка знаете, у каждого из нас есть три психологические роли: родителя, взрослого и ребенка. Роль родителя, как правило, формируется из образа наших собственных реальных родителей. Если реальные родители были поддерживающими, принимающими, заботливыми и открытыми, то внутренний родитель будет таким же: станет поддерживать в трудную минуту, принимать нас со всеми недостатками, будет жалеть и приласкает в нужный момент. Похоже на идеальную историю из идеального мира, где круглый год на небосклоне солнце и радуга. В реальности наши родители далеки от идеала (не существует идеальных людей), и образ внутреннего родителя в голове может быть совсем другим – осуждающим, критикующим, подгоняющим, обесценивающим. У всех он разный, имеет смысл познакомиться со своим.

Роль ребенка – это ваш образ из вашего детства. Внутренний ребенок живет внутри нас всю нашу жизнь, испытывая те же эмоции, которые вы испытывали много лет назад. Если в детстве вы умели радоваться, хотеть, если вы получали принятие и поддержку, то можно сказать, что ваш внутренний ребенок получил хороший старт, и сейчас это может быть вашим прекрасным ресурсом. Если же детство ассоциируется у вас скорее с грустью, печалью, болью, утратами, одиночеством, то ваш внутренний ребенок нуждается в очень большой поддержке и любви. Хорошая новость в том, что своему внутреннему ребенку **всегда можно «додать»** – долюбить, допринять его. Создать ему такие эмоциональные условия, в которых он очень нуждался, но не получал их, а значит, продолжает нуждаться до сих пор.

Роль внутреннего взрослого – наблюдательская и уравновешивающая. Взрослый способен вовремя остановить внутреннего критикующего родителя, пожалеть внутреннего плачущего ребенка. Внутренний взрослый способен общаться с людьми максимально адекватно ситуации, умеет видеть происходящее со многих сторон, не боится высказать свое мнение. Наша взрослая часть способна выбирать, принять или отвергнуть чужое мнение, может принимать и проживать свои эмоции и может принимать, понимать и разделять чужие. Взрослый – это та роль, в которой (в идеале) необходимо

находиться большую часть времени. Не постоянно, поскольку это невозможно, мы все равно попадаем в обстоятельства, когда берем роли родителя или ребенка.

Хочу подробно поговорить именно о внутреннем ребенке. Это важно, потому что, когда у нас появляется реальный ребенок, наш дорогой малыш, внутренняя детская часть активизируется и обостряется. Наш настоящий живой ребенок – некая наша проекция, мы видим в нем себя маленьких, а значит, и своего внутреннего ребенка. К слову, ребенок – это всегда проекция. Как бы мы ни хотели и ни старались видеть в нем абсолютно отдельное, не похожее на нас существо, это возможно только разумом. Но мы состоим не столько из рациональности, сколько из эмоций, в частности детских, которые всплывают и оживают, когда мы смотрим на своего кроху. Когда ребенок ведет себя не так, как нам хочется, когда кто-то обращается с ребенком не так, как нам нравится (или нам это кажется), наша детская часть начинает испытывать целый комплекс переживаний, зачастую не самых приятных. Каких?

Вина

Одна из самых распространенных эмоций нашего поколения – чувство вины. Несколько предыдущих поколений воспитывались на чувствах вины и стыда. Вина – простой и действенный способ добиться от ребенка послушания и нужной нам реакции. Однако чувство вины – крайне неприятное деструктивное переживание, которого мы бессознательно стараемся избегать. Вспомните детство, родительский стиль воспитания, поведение воспитателей в садике и учителей в школе. «Кто виноват? Кто поступил так плохо? Кто это сделал?» Совершивший ошибку клеймился позором и был обязан виниться, стыдиться и раскаиваться. Чувство вины вросло в нас в качестве противоположного ответственности. Вина непродуктивна, а ответственность конструктивна и стимулирует к действию. Ответственность – это признание своего вклада в происходящее, признание того, что я отвечаю за последствия своих поступков. Вина – это жгучее сиюминутное переживание, в котором тонут воля и силы что-то

делать.

Особенно ярко чувство вины ощущается в детстве, и заронить его легче всего в человека, пока он маленький. Детям свойственна здоровая возрастная эгоцентричность, они воспринимают весь мир стартующим от себя как исходной точки. Ребенок – как звездочка, вокруг которой крутится вся вселенная. Когда ребенка постоянно винят, у него формируется представление, что **все плохое в мире происходит из-за него**. Заболела бабушка – наверное, это из-за меня, потому что я плохо себя вел, недостаточно помогал. Родители поссорились – это из-за меня, потому что я плохой. Чувство вины закрепляется и идет с нами по жизни, особенно остро проявляясь с первым материнством.

Представьте, что по совету психолога или сомнолога вы решили выходить из дома на час в день, чтобы заряжаться личным ресурсом. Вы возбужденно наряжаетесь и краситесь в радостном предвкушении. Внезапно вы замечаете, что изнутри вас начинает грызть неприятное ощущение, появляются деструктивные мысли: а как же я ребенка оставлю, как же он без меня, что же я за мать, ведь надо быть с ребенком круглосуточно, а я ухожу, бросаю его, думаю о себе… И вот оно – чувство вины. Либо вы сели поработать или отдохнуть, ребенок ползает по полу, занимается своими делами. Казалось бы, можно порадоваться, что ребенок занят и развивается, но снова мысли: я не развиваю ребенка, он растет как трава в поле, сам по себе ползает, надо с ним заниматься развивающими занятиями, водить его в бассейн. Затем происходит страшное – вы открываете инстаграм и видите, как абсолютно все мамы водят своих полугодовалых детей на плавание; вы листаете дальше и видите, как семимесячный ребенок сидит на развивающих занятиях, перекладывает шарики в компании других таких же малышей; вы прокручиваете ленту ниже и смотрите видео, как мама раскладывает карточки новейшей методики раннего развития… И вот опять эти мысли – все детьми занимаются, а я нет, я ленивая мама; подкрадывается то же чувство вины, которое мешает наслаждаться отдыхом, работой и своими делами, серая пленка, накрывающая радостную картинку жизни. Вы ощущаете себя плохой матерью или как минимум недостаточно хорошей. Недостаточно хорошей для кого?

Вспомните, о чем мы говорили в начале главы. Ваш внутренний **ребенок хочет** позаниматься своими делами. Ваш внутренний **родитель** вас ругает и **винит**, и только внутренний **взрослый способен его остановить**. Вы хорошая мама, лучшая мама для своего ребенка – помните об этом. Выпишите эти слова на отдельный листок и в моменты, когда вас накрывает чувством

вины, обязательно на них посмотрите. В конце главы вы найдете шутливый тест, который важно пройти, если вы склонны мучиться виной за свою нехорошесть и неправильность. Тест юмористический, но правдивый.

Чтобы глубже разобраться в теме вины, важно осознать, что вы и ваш ребенок – разные люди. Пока ребенок маленький, пока вы слиты с ним и до начала его отделения есть время, вы его подсознательно воспринимаете частью себя. Это нормально. При этом у вашего ребенка совершенно другой старт, нежели был у вас, совершенно иной опыт, совершенно другое все. Посмотрите на своего малыша и проанализируйте свое детство. Вы родились в иное десятилетие, в другом контексте, в мире, мало похожем на современный, у других родителей, в другой семейной ситуации. Ваш ребенок родился в XXI веке, и его окружает другое информационное, эмоциональное и политическое поле. И совершенно другая семья.

Безусловно, мы перенимаем паттерны поведения своих родителей, но вы – не ваша мама. Хотя вы обе женщины, ваша беременность протекала иначе, потому что нет двух одинаковых беременностей, вы разные люди. Ваш муж – это не ваш папа, даже если они во многом похожи (при хороших отношениях с отцом мы зачастую выбираем партнера, похожего на отца или, наоборот, его противоположность, если отношения с папой сложились не очень благоприятно). Даже если в вашем детстве было много вины и травматичности, заметьте, насколько опыт вашего ребенка иной. Поэтому, когда он остается без вас на час, он не испытывает тех эмоций, которые вы ему приписываете, даже если для вас разлука с родителями была горем.

Вам важно научиться разделять свои чувства и переживания ребенка. Например, вы видите, что, когда вы выходите, он начинает тревожиться. Причин может быть три:

1) он действительно беспокоится, потому что у него подошел возраст сепарационной тревожности (о которой мы поговорим позже);

2) он тревожится, потому что тревожитесь вы;

3) он не тревожится и на самом деле не выглядит тревожным, но вы приписываете ему свое беспокойство.

Чтобы не попадать в третий вариант, важно научиться разделять, **где чьи чувства**.

Сначала чувство нужно выявить, осознать, то есть заметить, что вы чувствуете, уходя из дома. Назовите его. Допустим, это чувство тревоги. Опишите, почему вы его испытываете, что его вызывает. Когда осознали свою тревогу и выяснили ее причины, отделите свои эмоции от эмоций ребенка. Это ваша тревога, ваше

беспокойство, а это ваш ребенок, и он испытывает какие-то свои чувства. Несмотря на то что вы с малышом пока психологически являетесь одним целым, вы разные организмы, и вы – это вы, с вашей тревогой, а ваш ребенок – это ваш ребенок, со своими (иными, нежели у вас) чувствами.

Допустим, у вас выдаются 10–15 спокойных минут, чтобы сесть за компьютер или включить телефон. И вы замечаете свои двойственные чувства: радость, что можно свободно полистать ленту соцсетей, и грызущее чувство вины за «брошенного» младенца. Задумайтесь, что чувствует ваш ребенок. Неужели он переживает себя покинутым и растет как трава в поле? Или он получает прекрасный опыт независимого познания мира и ползает по полу не потому, что вы нерадивая мать, а потому, что он увлеченно изучает мир, перекладывает игрушки, исследуя их свойства? Посмотрите на него: выглядит ли он несчастным? Скорее всего, он чувствует себя отлично, и вы можете продолжать наслаждаться своим делом.

Допустим, вы видите, что все мамы постоянно детей развивают, и у вас снова возникает чувство вины. Во-первых, очень важно понимать, кто эти «все», назвать конкретные имена. Во-вторых, ответьте себе на вопрос, действительно ли они делают это постоянно, или вести блог, состоящий из картинок идеальной жизни, – тенденция современности. Правда в том, что безупречная история, которую мы наблюдаем в социальных сетях (не только у мам, но и в принципе у любых людей), крайне редко соответствует реальности. Зачастую мама раскладывает развивающие карточки не каждый день, а спонтанно, и не для того чтобы всерьез учить полугодовалого ребенка буквам, а чтобы сфотографировать процесс и убедить себя (и всех подписчиков соцсети) в том, что она хорошая мать, таким образом унимая свою тревогу по этому поводу. «Смотрите, какая я молодец, какая примерная мама, если занимаюсь с семимесячным ребенком ранним развитием, обучаю читать и считать с пеленок!» Хорошо ли это для ребенка? Не факт. Нужно ли это ему? Вряд ли, но это нужно маме. Именно ей необходимо купить развивающую игру, красиво ее разместить, сфотографировать и выложить в инстаграм. Так мама избавляется от тревоги о том, правильно ли она растит ребенка, хорошо ли у нее получается, идеальный ли у нее ребенок, идеальная ли она мать.

Однако мы помним, что не нужно быть идеальной матерью, что для ребенка его мама – лучшая на свете. Перестаньте себя сравнивать с «образцовыми» мамами из инстаграма: вы – это вы, они – это они, и дети у вас разные, не хуже, не лучше друг друга, а всего лишь разные. Различные люди, различные семьи,

различные ситуации. Если вы считаете нужным и полезным раннее развитие, если вам оно нравится, опирайтесь на мнение тех психологов, которые вас поддержат, купите специальные карточки и игры и занимайтесь с ребенком в свое удовольствие. Ключевой фактор – «**в удовольствие**», вам и ребенку. Если вам не нравится делать что-то с ребенком и вы ходите с ним в бассейн или на развивающие занятия только потому, что это «надо», не стоит. Гуляя с вами в парке, распевая песенки или перекладывая ложки и кастрюли, ребенок не почувствует себя обделенным. Ему неважны развивающие кружки и грудничковое ныряние, единственное, что ему важно и нужно, – отношения с вами. Отношения спокойные, предсказуемые, доверительные, теплые – такие, которые вы можете ему обеспечить, не выходя из дома, не занимаясь ничем специальным, просто находясь рядом.

Помочь справиться с чувством вины может еще одно ценное упражнение – хвалить себя. За то, что прямо сейчас, когда ребенок увлечен игрой, вы его не дергаете. Хвалить себя за то, что вы просто находитесь с ним рядом, что вы в хорошем настроении, лежите на кровати, обнимаетесь и обеспечиваете ребенку ту близость, которая нужна ему больше всего. Хвалить себя за то, что вы прислушиваетесь к себе и работаете над своим эмоциональным состоянием больше, чем над идеальной картинкой для своего инстаграма.

Стыд

Следующее чувство, которое часто сопровождает вину или может появляться отдельно, – это чувство стыда, очень неприятная эмоция, которую крайне тяжело выносить. Когда мы испытываем стыд, мы мучительно осознаем свою ущербность и плохость. Мне может быть стыдно, что я плохая, не такая, как надо. Стыд появляется тогда, когда мы не соответствуем неким ожиданиям.

Допустим, вы нарисовали себе картинку, какой должна быть идеальная мать и каким обязан быть идеальный ребенок, какими должны быть безупречные отношения «мать – дитя». И когда в жизни случается не так, как представлялось (а это происходит

постоянно), вы испытываете чувство стыда. Вот я нахожусь в декрете и ничего не успеваю с одним ребенком, но заглядываю в соцсети и вижу, что другие мамы успевают работать, стоять в планке, бегать на дорожке в фитнес-клубе, плавать в бассейне, вести популярный блог с полумиллионом подписчиков, заниматься рукоделием, при этом они возят на кучу занятий троих детей, каждый день готовят свежий восхитительный ужин из экопродуктов и находят время накраситься, надеть красивое платье и провести романтический вечер с мужем. А я не справляюсь с одним ребенком, мне три недели некогда снять белье с сушилки, и пятый день подряд мы три раза в день едим одну и ту же гречку…

Стыд переносится очень тяжело, потому что он возникает из внутреннего убеждения «я плохая». При этом, обратите внимание, **мы сами создаем себе этот стыд**. Сначала мы выставляем себе планку ожиданий: ребенок родится, и у меня по-прежнему будет дома идеальная чистота, я буду прекрасно выглядеть, не стану ходить в растянутых трениках, всегда буду прекрасно одеваться, каждый день краситься и ни за что не превращусь в домашнюю клушу с прилизанным хвостиком; каждый день я буду радостно играть с ребенком по три часа, и любые домашние дела (включая красиво сервированные обеды) будут даваться мне легко, и малыш будет всегда только улыбаться, потому что у него нет поводов для недовольства. Да-да, мир, в котором на небе ни облачка, где всегда-всегда единорог бегает по радуге, мы создаем себе сами. Я ожидаю, что мой ребенок будет идеально спать, никогда не станет болеть, и я со всем буду справляться. А потом случается жизнь, совсем не такая, какой мы ее планируем. И дети болеют, и мы не справляемся, и сил на уборку и готовку нет, и так надоели эти однообразные дни, а мы обычные живые люди. Когда реальность расходится с идеальной картинкой, появляется ощущение «все могут, а я не справляюсь, значит, со мной что-то не так» и вот оно, чувство стыда.

Гнев

Так как долго выносить стыд сложно, зачастую за стыдом

идет другое не самое приятное (особенно для окружающих) чувство – гнев. Конечно, этот гнев, когда вы накричали на ребенка, был предназначен вовсе не ему и не мужу, который только что пришел с работы и не понимает, о чем вы кричите. Этот гнев был направлен на тот самый голос внутри, который нас осуждал, подгонял, порицал и сравнивал с идеальной картинкой не в нашу пользу. На тот критикующий голос, который упрекает нас в том, что нужно было быть такой, такой и такой, а вы, оказывается, самый обычный человек. В такие моменты гнев бывает особенно сильным, потому что не сразу понятно, откуда он возникает. Когда вы шли вдоль дороги и проезжающая машина окатила вас грязной водой, у вас возникает здоровый гнев: одежда испачкана, ребенок грязный, новое пальто нужно нести в химчистку. Этот гнев адекватен ситуации. Но когда гнев возникает в качестве прикрытия для чувства стыда, вины, страха, он становится особенно сильным. Как правило, он направляется на того, кто вообще не является его причиной. Так возникает тот самый гнев на ребенка, когда второй час не уложить спать растревоженного мамиными эмоциями малыша, он плачет и заходится в истерике, а у вас вместо жалости возникает ярость и хочется уничтожить все вокруг (и ребенка тоже). Конечно же, ребенок здесь ни при чем, и причина ярости не он, а беспомощность, стыд, вина и ощущение «я плохая мать». Что же может помочь?

Справиться с гневом помогает принятие ситуации. Вы хмыкнете: легко сказать, но сложно сделать. Однако попробуйте внутри себя проговорить текст, что да, сейчас это так, и я в эти минуты такая, какая есть, и делаю максимум возможного. Мне нравится англоязычное выражение Do your best, потому что оно отражает распространенную иллюзию и то, как ее развеивать: не нужно быть идеальным сверхчеловеком и делать все идеально; do your best – «сделай **свое** лучшее», то есть тот максимум, который можешь прямо сейчас. Свое лучшее у каждого разное, и ваше – это то, что вы делаете сейчас, что вы можете, в чем вы чувствуете себя достаточно комфортно. И если вы ожидали чего-то другого от себя, от ребенка, от мужа, а получилось иначе, вам остается только принять имеющуюся ситуацию и сказать себе: «Да, сейчас не так, как я хотела, но я делаю что могу, все, что от меня зависит, все, что в моих силах, и это все, на что я сейчас способна. При этом я лучшая мама для своего ребенка». Начните говорить себе эти слова каждый раз, когда чувствуете себя «не такой», и этот голос, который говорит вам, что вы не идеальны и не справляетесь как нужно, будет потихонечку уходить из вашей головы. Иллюзия идеальной жизни станет недостижимым

образом, и вы перестанете себя в этот образ впихивать.

Беспомощность

К сожалению, сейчас у многих женщин есть в голове образ идеальной матери. Что должна делать и какой обязана быть идеальная мать? Она должна безупречно выглядеть, чтобы подавать пример ребенку: всегда уложенные волосы, макияж, идеально подобранная стильная одежда и обувь. Она с рождения ребенка должна готовить только из экопродуктов, чтобы ни в коем случае не отравить ребенка. Она должна правильно и сбалансированно питаться и усиленно заниматься спортом (желательно тем, который сейчас в тренде), чтобы сохранять прекрасную фигуру. Она обязательно должна уметь сдерживать свои эмоции, не кричать на детей, не злиться, всегда быть милой и приветливой, что бы ни случилось. У нее должна быть насыщенная социальная жизнь: всегда при ней друзья-подруги, которые за время декрета никуда не делись (никакой домашней клуши, только активность и общение). При этом у нее дома всегда порядок. Конечно, она непременно занимается своим важным и интересным делом, но умудряется посвящать много времени ребенку, потому что «всем известно», что ребенку нужно много времени. И вот тут начинаются очевидные противоречия. Потому что всем, опять же, известно, что нужно подавать ребенку пример и не сидеть с этим самым ребенком дома, а быть занятой тем, что интересно, самореализовываться.

Однако в действительности не существует людей, которые абсолютно все успевают. Вы отказываетесь в это верить, но, когда смотрите на эту нарисованную картинку и видите имеющуюся здесь и сейчас реальную жизнь, в зеркале – реального человека, а перед собой – настоящего ребенка, который может обкакаться, который может плакать, у которого могут быть зеленые сопли; когда вы видите уставшего мужа, клубы пыли за дверями, полупустой холодильник и гречку на ужин, – когда вы все это видите, на вас может накатить чувство беспомощности. И вновь вы проваливаетесь в состояние внутреннего ребенка, который хочет забиться в угол и сидеть там в своих вине, стыде или гневе,

ощущая полное отсутствие власти над ситуацией. Почему так происходит?

Когда вы пытаетесь сделать даже не сто процентов дел, а две тысячи сто, когда вы пытаетесь сделать то, что сделать невозможно, опускаются руки. Когда вы пытаетесь прыгнуть выше головы, искренне считая, что остальные наверняка могут прыгнуть выше крыши, вы попадаете в чувство беспомощности и беспросветное переживание собственной жалкости и ничтожности. При этом зачастую старшие родственники подливают масла в огонь, когда приходят к вам в дом и вместо помощи, поддержки, доброго слова предлагают поучения, как быть теми самыми идеальными мамами. Они увлеченно и категорично рассказывают, что вы должны, а что ни в коем случае.

«Вот ты должна питаться определенным образом, иначе у твоего ребенка газики, у него от этого болит животик, и он плохо спит». Раз – закинули вину. Или «Почему у тебя в доме не убрано, грязно, ребенок ползает по полу и собирает по углам пыль, от этого у него может развиться аллергия?». Два – вызвали страх, стыд и гнев. Такое происходит достаточно часто и не всегда говорится вам напрямую. Некоторые бабушки любят использовать прием озвучивания своих мыслей через ребенка. Выглядит это так: бабушка берет малыша на руки со словами: «Твоя мама тебя бедненького морозит, кто ж это ползает без чепчика, без носочков, без бодика, да в одних подгузниках по полу? Но сейчас бабушка как следует тебя укутает, и будет тебе хорошо, тепло, а то замерз бы совсем тут, с мамой-то». Разумеется, эти послания адресованы не шести-семимесячному ребенку, а маме, чтобы вызвать у нее чувство вины и ощущение «нетакости». Естественная мамина реакция – гнев, однако у меня нет задачи вызвать его по отношению к бабушкам. Задача – помочь вам понять их мотивы.

Правда в том, что бабушки отрабатывают все ту же схему идеальности «хочу быть идеальной бабушкой», они хотят оправдать свои ожидания, сделать для ребенка так, как считают нужным и правильным. При этом у вас может возникнуть ощущение, что рядом со старшими родственниками вы снова проваливаетесь в детство. Как будто ваша мама – это взрослая мама, она знает, как быть, а вы – маленькая девочка, которая по какому-то нелепому стечению обстоятельств вдруг сама стала мамой. Как будто вы маленькая и неразумная на фоне этих взрослых людей, которые знают, как лучше и как надо, как вы должны делать. Особенно сильно проявляется ощущение своей детскости, когда оно резонирует с вашим внутренним родителем,

который, как мы уже говорили, часто похож на родителя реального. Когда ваша мама прямо или косвенно говорит «ты не справляешься, ты должна была делать вот так, а по факту получается вот эдак», вы слышите мамино разочарование, и ваш внутренний родитель подтверждает: да, все верно – и вы проваливаетесь в тяжелые эмоции. Что можно сделать в этой ситуации?

Все то же самое, что и раньше, – принять реальность и погрустить, что она такая. Зачем грустить? Затем, что путь к идеальности – это путь без конца. Он – как луч, с исходной точкой, но без финала, как марафон без финиша. Так происходит, если всю жизнь пытаться доказать всем свою хорошесть, свое соответствие, свое право быть любимым. Когда вы пытаетесь соответствовать своим идеальным ожиданиям, а также идеальным ожиданиям родителей, партнеров, детей, вы бесконечно мчитесь в этом марафоне, выбиваетесь из сил, но никогда не приходите к финишу. Реальность такова, что всегда будет расхождение между ожидаемым и реальным, вы никогда не сможете быть одновременно идеальной матерью, идеальной дочерью, идеальной женой, идеальным работником, идеальной хозяйкой, идеальным творческом человеком плюс, чего уж мелочиться, волонтером какой-нибудь общественной организации. Это невозможно, это путь в никуда, это выматывающий забег, который только тратит ваши силы, ваше время, ваши эмоции – в целом вашу жизнь, потому что жизнь и состоит из сил, времени и эмоций. Бесконечную черную дыру реализации ожиданий никогда не заполнить, потому что у черной дыры нет границ и пределов.

Как выходить из этой бессмысленной бесконечной гонки? Я не призываю отказываться от планов, мечтаний и стремлений. Я предлагаю учиться принимать то, что план всегда расходится с реальностью, и это нормально. Когда деловой человек пишет бизнес-план, он непременно делает скидку на погрешность и пишет план-минимум, план-максимум и план-оптимум. Конечно, хочется реализовать план-максимум, но бизнесмен радуется, если случился оптимум, и совершенно не расстраивается, если реализуется план-минимум. Конечно, вы скажете, что это бизнес, который можно просчитать и хоть как-то контролировать. А жизнь действительно более многофакторна и сложна, и в жизни мы можем влиять, по большому счету, только на себя, и то не всегда и не во всем. На что мы точно стопроцентно можем влиять – так это на принятие ситуации такой, какая она есть. И если она расходится с ожиданиями, с той идеальной картинкой, которую мы сами для себя рисовали (или кто-то рисовал для нас), мы гарантированно можем погрустить, прожить разочарование,

признать несоответствие ожиданиям. О несбывшемся можно поплакать: да, я не такая, какой хотела бы быть, у меня есть недостатки и слабости, сложности и ограничения.

Мне нравится выражение «Я не печатный пряник, чтобы всем нравиться». Это значит, что я не могу нравиться всем, но вполне нравлюсь себе такой, какая я есть. Я не хочу и не должна кому-то доказывать, что меня можно любить и принимать, я хороша какая есть, я хочу и могу быть собой, не нравясь всем на свете. Такое отношение к себе, по сути, и называется «быть собой».

При подобном взгляде на себя внутри происходит принятие собственного несовершенства, собственной неидеальности, собственной частичной слабости. При таком отношении к себе вы научаетесь гораздо легче принимать внешнее оценивание вроде «ты не соответствуешь, ты мне не нравишься». Здоровый ответ на подобные заявления – «И что?». Не пытаясь быть для всех идеальной, вы становитесь менее уязвимы, уменьшается страх осуждения, тот самый страх, который гонит вас на детские развивающие занятия, который высасывает из вас последние силы от похода с ребенком в бассейн, хотя ваше единственное желание – остаться дома и провести вечер с ним в обнимку.

Возвращаясь к эмоциям, хочу предложить вам упражнение «Шкала эмоций». Для чего оно нужно?

Когда мы не осознаем своих эмоций, не называем их и не умеем проговаривать, когда мы прямо здесь и сейчас не можем их понять, с нами может случиться эмоциональный взрыв. Неосознаваемые и невыраженные эмоции имеют свойство копиться, а затем резко выходить. Представьте обычный воздушный шарик – это вы. Когда в вас накачиваются и накапливаются эмоции, выхода у них два, наружу или внутрь. Если эмоции выходят резко наружу, то шарику придется взорваться, причем с самоповреждением: мы начинаем болеть или неосознанно причинять себе вред (а ошметками может ненароком задеть окружающих). Например, взрослые люди, поглощая вредную пищу, вредят себе и понимают это, но не останавливаются. Это один из вариантов соматизации эмоций. Если эмоции не выходят наружу, то они загоняются внутрь, проявляясь нервными тиками, болями в спине и шее (накопленные негативные эмоции неизбежно напрягают плечевой пояс и шею), а поскольку нагрузка непосильна, страдает позвоночник. От невысказанных эмоций появляется классика психосоматики – гастрит, синдром раздраженного кишечника. Также психосоматическую природу имеют нейродермит и многие аллергические проявления, возникающие на ровном месте.

Чтобы не взрываться и не доводить до самоповреждений,

чтобы не загонять эмоции вглубь, провоцируя психосоматические заболевания, вам нужно научиться понимать свои эмоции. Повторю – не контролировать, поскольку невозможно контролировать то, что иногда не подконтрольно, а понимать, то есть хотя бы оценить. И здесь на помощь приходит упражнение.

Упражнение «Шкала эмоций»

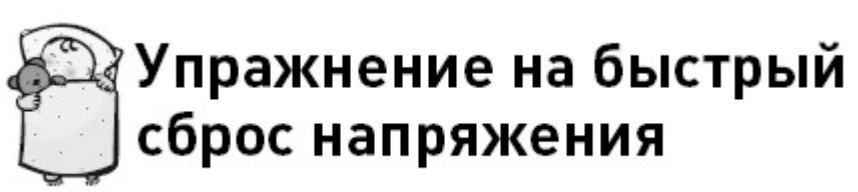
Упражнение «Шкала эмоций»

Возьмите лист бумаги и карандаш и нарисуйте шкалу от 0 до 10. Теперь вам понадобятся цветные карандаши, чтобы изобразить шкалу в цвете, где 0 – чистый зеленый цвет, то есть у вас хорошее самочувствие, прекрасное настроение, много сил, все видится в замечательном свете, жизнь отлична, и вы пребываете в полном комфорте и в ресурсном состоянии. 0 будет вашей исходной точкой. 10 будет иметь ярко-красный цвет, потому что 10 – состояние «все плохо», вам либо хочется рвать людей на части и биться головой об стену, либо ничего не хочется, ни жить, ни чувствовать, ни думать, а лишь лежать тихонько лицом в подушку. Следующая задача – обозначить-раскрасить каждую единицу шкалы. Например, 2 – это легкий дискомфорт, зеленый цвет приобретает небольшой желтоватый оттенок; 3 – небольшое раздражение или начинающаяся усталость, с которыми пока несложно справиться, от зеленого остался лишь оттенок, основной цвет желтый; 5 – когда раздражение сильное, вы пока еще сдерживаетесь, но ощутимыми усилиями, и желтый цвет яркий и чистый, без примеси зеленого; 7 – в желтом заметное количество красного, и вы начинаете временами повышать голос, говорить более отрывистыми фразами, делать резкие движения, одергиваете ребенка, а во внутреннем котле вода еще не закипела, но на поверхности немало пузырьков. Ваша работа на этом этапе – обозначить все ощущения, переживания и внешние проявления для каждого пункта шкалы. Это и будет ваша личная шкала эмоций.

Когда вы создадите и подробно расшифруете свою шкалу эмоций, тогда вы сможете замечать, в какой цветовой зоне находитесь прямо сейчас. Обнаружив, что вы неуклонно

движетесь из желтой зоны в сторону красной, но пока еще можете себя контролировать, сделайте замечательное упражнение, которое поможет вам быстро сбросить напряжение, бережно сдуть свой шарик здесь и сейчас, чтобы не взорваться и не мучиться потом стыдом и виной за взрыв. Итак, как можно буквально за две минуты сбросить напряжение и из желтой зоны вернуться в зеленую?

Упражнение на быстрый сброс напряжения



Во-первых, вам нужно физически уйти от людей на пару минут. Даже если ваш ребенок маленький, даже если он очень плачет. Две минуты плача не успеют ему навредить, а вы в красном состоянии – можете. Поэтому вы оставляете ребенка в безопасном пространстве и выходите в ванную, на кухню или в соседнюю комнату.

Выйдя, вы исполняете технику, которая называется «протрясти напряжение» – работаете с эмоциями через тело. Начинаете трясти обеими расслабленными кистями, потом подключаете предплечье, потом плечи, и вот у вас уже трясутся все руки. Мышцы максимально расслаблены, руки болтаются, как у марионетки. Затем подключаете одновременно обе ноги, начиная со стоп и голеней и поднимаясь вверх к бедрам, и вот уже у вас трясутся полностью обе ноги. После подключаете живот, спину, голову, и минуту трясете всеми частями тела, которыми можно трясти. Через минуту интенсивной тряски всем телом вы обнаружите, что напряжение ушло, будто у шарика развязали веревочку и он сдулся.

После этого активного упражнения у вас появляется ресурс, чтобы проанализировать произошедшее и то, как вы оказались на краю красной зоны. Что вызвало раздражение, гнев и угрозу перехода? Анализировать причины своего раздражения нужно исключительно в спокойном состоянии, потому что во власти сильных эмоций вы не можете смотреть на ситуацию глубже, вы не можете увидеть ее целиком. Поэтому шаг первый – создать личную шкалу эмоций; шаг второй – при угрозе перехода из

желтой зоны в красную выделить две минуты, чтобы протрясти напряжение; шаг третий – проанализировать ситуацию в спокойном состоянии.

Для анализа я люблю пользоваться техниками гештальт-подхода. Если захотите подробнее разобраться с темой эмоций, которые возникают во время материнства, почитайте замечательную книгу Екатерины Бойдек и Марии Варанд «Я – мама, и я хочу на ручки». В ней подробно рассматриваются вопросы, которые мама часто себе задает: Не слишком ли мало я делаю для своего ребенка? Как быть, если люди вмешиваются в воспитание моего ребенка? Как не сравнивать себя с другими мамами? Как говорить с ребенком про деньги? Как говорить с ребенком про смерть? – и другие.

Давайте немного поговорим о том, как вы будете делать третий шаг в работе со своими эмоциями.

Эмоции неизбежно влияют на нашу жизнь, потому что человек – существо эмоциональное, а не рациональное (как нам бы хотелось). Эмоции неизбежно влияют на наше отношение к ребенку и собственно на ребенка. До становления речи, то есть до 2–3 лет, дети ориентируются преимущественно на наши невербальные реакции, которые происходят именно под влиянием эмоций. Наши слова для них не особенно важны, и еще достаточно длительный период детства слова будут оставаться на втором месте, а на первом каждый раз станут оказываться наши эмоции. Вернемся к нашей метафоре с кометой; комета – это мамино эмоциональное состояние, ее чувства, ее переживания. Затем идет ее способность чувствовать и понимать ребенка и только потом, с хвостом кометы, становятся видны все сложности на пути материнства (сон, питание, уход, воспитание). Поэтому и начинать нужно с материнских переживаний, с умения мамы понимать свои эмоции, осознавать их и с ними работать. Помогает в этом гештальт-терапия.

Скрытые эмоции

Хочу рассказать вам о замечательном способе найти свои скрытые эмоции, потому что глубоко запрятанные, не

осознаваемые эмоции влияют на нашу жизнь гораздо сильнее, чем все остальное. Причина проста. Зачастую у нас возникают эмоции-маски, прикрывающие эмоцию истинную, которую по какой-то причине мы не позволяем себе почувствовать. Почему так происходит? Во-первых, переживание может быть глубоко запрятано и его страшно оттуда выкапывать; во-вторых, эмоция может быть социально не одобряемой, потому что, например, «не принято завидовать», или в детстве говорили, что нельзя злиться или ненавидеть, и тогда вы не можете позволить себе ненавидеть своих родителей, или не можете злиться на старших.

Каков механизм появления скрытого чувства и эмоции-прикрытия? Есть чувство, которое мы не хотим осознавать. Когда это чувство задевается, у нас появляется чувство-маска, то есть эмоция прикрытия, которую испытывать легче и привычнее. Понять, что это чувство – маска, можно по тому, что оно не очень адекватно ситуации, слишком сильно, его невозможно вынести.

Рассмотрим маскировку эмоций на примере гнева.

Гнев удобно брать для примера, поскольку это наиболее распространенная «маска», кроме того, это наиболее разрушительное чувство для самого человека и для его окружающих, особенно для ребенка. Для многих гнев зачастую становится реакцией, удобно маскирующей все остальные эмоции, которые мы не готовы прочувствовать и проработать.

Люди, которые часто выходят из себя и легко впадают в гнев, нередко под гневом имеют скрытую неосознаваемую базу переживаний. Многие из нас с легкостью срываются на детях, а дети, разумеется, постоянно дают повод на них сорваться (на то они и дети, чтобы исследовать мир и лезть куда не стоит, рвать важные бумажки, есть землю, лизать колеса коляски и убегать в магазине). На детей просто срываться, потому что дети продолжают нас любить несмотря ни на что; на них безопасно ругаться и кричать, потому что они с нами не разведутся, нас не бросят и не уволят. Ребенок не ответит и не защитится, не причинит нам боли в ответ на наши срывы и будет нас боготворить независимо от нашего поведения. К сожалению, в нашей культуре кричать на ребенка считается нормой, и на детских площадках можно часто видеть, как мама с яростью отчитывает своего двухлетку за то, что тот влез в лужу. Безусловно, со стороны нам очевидно, что лезть в грязь и лужи – основное дело двухлетнего ребенка, но давайте не будем осуждать и маму. Мы не знаем ее историю, что у нее происходит в жизни, насколько она устает и какой по счету раз за день ей отправлять в стирку свежевыстиранный комбинезон.

Расскажу о себе. Мой путь в психологию начался много лет

назад с книжки Мюриэл Шиффман «Лицом к подсознанию». К моменту, когда я открыла книгу, наши отношения с мужем бывали довольно напряженными: мы часто ссорились, громко, эмоционально, абсолютно не слыша друг друга, мы кричали друг на друга, расходились в разные комнаты, сходились, опять кричали, и так продолжалось чуть ли не каждый день. Прочитав «Лицом к подсознанию», я обнаружила, что гнев, который я испытывала во время ссор, был не вполне адекватен. С одной стороны, временами его можно было рационализировать, и я могла абсолютно спокойно объяснить, что злюсь, потому что муж сделал конкретную не устраивающую меня вещь, повел себя не так, как мне казалось правильным. С другой стороны, иногда на меня накатывал не просто гнев, а ярость, мне хотелось бить этого человека об стенку, хотя, казалось бы, женаты год, я его люблю, и убивать друг друга пока еще не за что. Когда я поняла, что эта эмоция ярости совершенно не соответствует ситуации, я начала искать, что же за ней стоит.

На этом этапе хочу с вами поделиться изумительной техникой, которая помогает открыть путь к своему скрытому чувству. Это техника письма себе.

Техника «Письмо самому себе»

Когда имеет смысл использовать эту технику?

Во-первых, когда вы замечаете, что периодически у вас возникает неадекватная реакция на происходящее, то есть сила эмоций не соответствует масштабности события. Так случается, если сильная эмоция-маска прикрывает другое, пока не осознаваемое чувство.

Во-вторых, когда эмоция настолько тяжела, что вы не можете ее вынести, но при этом вам очень хочется куда-то ее деть. И лучше будет, если вы ее выпишете, чем денете «в кого-то».

В-третьих, когда вы испытываете чувство, побуждающее вас к некоему действию, которое совершать не стоит. Например, вы хотите причинить другому человеку физический вред или сотворить нечто, о чем потом будете сожалеть.

Во всех этих случаях поможет письмо себе.

Когда я села писать письмо, первым вопросом, на который я ответила, был «Что я чувствую?». Обязательно записывайте все свои переживания. Заранее приготовьте несколько листов бумаги и желательно мягкий простой карандаш, чтобы писать было легко и быстро, чтобы рука шла одновременно с мыслью. Забудьте о пунктуации, грамматике, пишите все подряд: это не рассказ на конкурс, а ваша личная работа с собой. Задача – докопаться до своей скрытой эмоции и излить те тяжелые чувства, которые вам

трудно выносить. Пишите без цензуры и стыда, изливайте на бумагу абсолютно все, что вы не можете сказать вслух, любые гадости в любых нелицеприятных выражениях в адрес человека, который у вас эти чувства вызвал. Подробно и тщательно описывайте свое состояние, свои эмоции и все, что происходит в теле. Для максимального охвата всех нюансов можно воспользоваться техникой ТЭМП. Т – тело, то есть ваши физические ощущения; Э – эмоции, то есть ваши переживания; М – мысли, то есть что вы думаете; П – поведение, то есть как вы поступаете или как вы хотели бы себя вести и что делать.

Следующий очень важный шаг – описать, что случилось, с чего начались ощущения, чувства, мысли и поведение. Вам необходимо отследить тот миг, когда появилась эмоция, поэтому отматывайте события назад, чтобы поймать нужный момент. И наконец определите, какая же эмоция была в самом начале, до того как возникла эмоция-маска.

Дальнейший пункт – ключевой для работы со скрытой эмоцией. Ответьте себе на вопрос «Что мне напоминает случившееся, где я испытывала подобное чувство?». Опишите ситуацию из прошлого, на которую похожа нынешняя. Где и в каких обстоятельствах происходило событие, к которому вас отсылает сегодняшняя история, кто в ней участвовал? Будьте внимательны: если вы начинаете оправдывать возникшую эмоцию, строить предположения, откуда она взялась (даже если они кажутся совершенно логичными и разумными), остановитесь. Идеи – это не эмоции, фантазии не приближают к истине. Отловив идею, предположение, переходите к другой мысли, ищите другую ситуацию, которую вам напоминает текущая.

Разбирая свою ярость на мужа, я обнаружила ситуацию из детства. Когда кричали на меня маленькую, я испытывала сильный страх. На этом открытии случился инсайт: я поняла, что первая эмоция, которую я испытываю, когда на меня кричат, – ужас. Я переживаю себя ребенком, который не способен защититься, который абсолютно беспомощен перед грозным, рассерженным взрослым, имеющим власть сделать со мной что угодно. Поскольку для взрослого человека беспомощность мучительна и унизительна, ее сложно переносить, она перекрывалась тем самым чувством гнева. Конечно, рационально гнев был вполне объясним (на меня кричали, муж совершал нечто, что меня не устраивало), но исходное переживание было страхом. С тех пор мои вспышки ярости прекратились. То есть, когда мы осознаем свою скрытую эмоцию, понимаем, откуда «у нее ноги растут», паттерн маскировки исчезает. Надо сказать, что сейчас мы в браке более 8 лет и с каждым годом, разбирая завалы

своих психологических сложностей, становимся все ближе и терпимее друг к другу. Я уже не помню, когда мы громко ссорились в последний раз.

Теперь, когда понятно, как работают эмоции-маски, возникает закономерный вопрос, для чего проводить раскопки, зачем вытаскивать исходное чувство. Затем, что паттерн поведения будет воспроизводиться до тех пор (порою всю жизнь), пока он не осознан, пока не осознана первичная эмоция. Если в ваших жизненных целях и планах – сделать жизнь детей более счастливой, более гармоничной, создать с ребенком теплые отношения на основе привязанности, любви и принятия, необходимо работать с эмоциями, особенно со скрытыми. Когда запрятанное переживание осознано, паттерн разрушается. Как имя злого волшебника, которое нельзя называть, но, стоит его произнести, злодей превращается в дымок и улетает с ветром.

Описанный метод работы с эмоциями – это еще не психотерапия в полной мере, не полноценная работа с переживаниями, не раскапывание глубинных причин происходящего в вашей жизни. Однако этот метод помогает здесь и сейчас справляться с эмоциями, налаживать отношения, и это большой первый шаг, психологическая самотерапия, которая, если ее практиковать, поможет вам раскрыть многие паттерны, мешающие вам жить.

Мамин сон

Завершая главу, я бы хотела поговорить о том, как вы спите. Многие мамы жалуются, что, когда находятся в стрессе, в длительном эмоциональном напряжении, у них нарушается сон. Даже если ребенок спит неплохо, мама жалуется, что ворочается, долго не может уснуть. Предложу вам несколько хороших советов.

Первое. Смотрите в самую суть: какие ваши желания и потребности фрустрируются сильнее всего. Это важно, потому что вы не можете уснуть не из-за яркой лампы или шума машина за окном, а из-за эмоционального перенапряжения. Зрите в корень: из-за чего вы напрягаетесь? Какая ситуация вас беспокоит? Если

конкретной ситуации не находите, посмотрите, не копится ли нечто уже давно. Зачастую мамы не замечают, как неделями и месяцами не реализуются их потребности в отдыхе, одиночестве, в смене занятий, общении, новых впечатлениях.

Второе. Применимо, если у вас нет выбивающей из колеи ситуации и накопленной неудовлетворенности, если вы ситуационно, например, сегодня перенапряглись, случился эмоциональный день. Вы перевозбудились и не можете уснуть, при этом в шесть утра ребенок проснется бодрый, веселый и готовый к активности, и вам придется с ним вставать, поэтому сейчас вам нужно уснуть. Как можно достаточно быстро расслабиться? Предлагаю вам расслабляющие техники.

Упражнения на расслабление перед сном

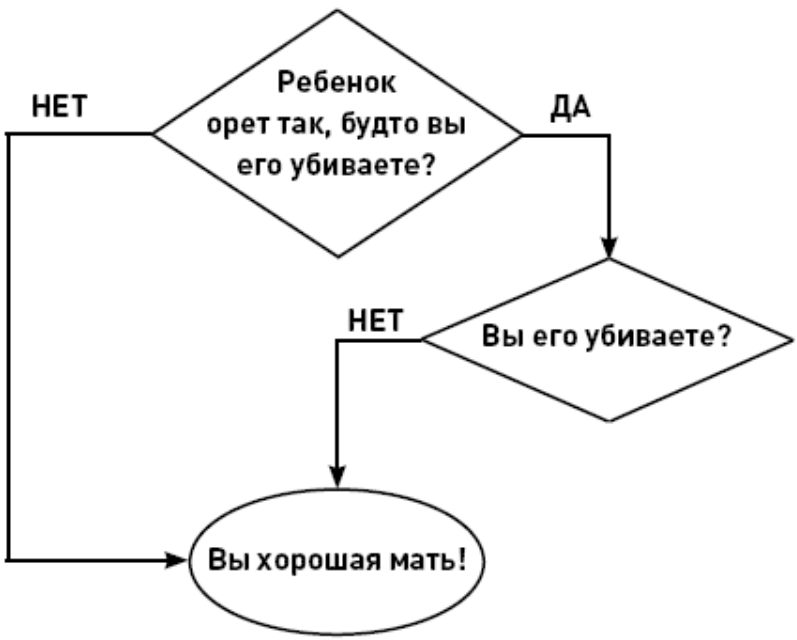
1. Первое крайне простое упражнение – расслабить челюсть и язык. Важно знать, что не только мыслительная деятельность влияет на органы тела, но и наоборот. Работая с телом, вы можете повлиять на работу мозга. Язык (как орган) и в целом челюстной аппарат отвечают за мыслительную деятельность. Когда вы думаете, у вас напрягаются язык и челюсть. Так происходит, потому что двигательная зона речевого аппарата и зона, отвечающая за выражение мыслей словами, напрямую связаны и в мозгу находятся рядом. Когда уснуть вам мешают мысли, вы можете их остановить, если отключите речевой аппарат. Итак, расслабьте язык, пусть он лежит во рту безвольной мягкой устрицей. Расслабляйте челюсть, пусть она у вас отвиснет и рот откроется. Останьтесь в этом состоянии безвольной челюсти и вялого языка и начните замечать, как потихонечку будет расслабляться мозг, в голове замедлится и остановится речевой поток.

2. Чтобы расслабиться было еще проще, быстрее и полнее, можно подключить дыхание по кругу, вернее, дыхание по квадрату. Что это такое? Сделайте вдох на 4 счета, задержите дыхание на 4 счета, затем выдохните на 4 счета и снова остановите дыхание еще на 4 счета. Такое дыхание по квадрату помогает быстро успокоить нервную систему, расслабиться и уснуть.

3. И наконец, чтобы завершение дня было расслабляющим временем, чтобы вы отходили ко сну с ощущением, что день был прожит не зря, нужно его осмыслить, подвести итог: что сегодня произошло, что сегодня было. Самый простой способ это сделать – поблагодарить себя. Это другое упражнение, нежели почему я молодец и почему я хорошая мама. Важно сказать, за что **я себе благодарна именно сегодня**. Я сделала важное дело, которое

давно откладывала, или осознала новое чувство, или дала себе отдых от забот и осознаний, потому что мой организм этого хотел. Ведь благодарной себе можно быть не только за то, что вы сделали (это тот же оценочный круг, когда меня можно любить только за мои хорошие дела, пользу и соответствие чужим ожиданиям). Можно говорить себе спасибо за то, что прожили этот день, что были в нем живой, без ожиданий, без пользы или семейной выгоды. Выбирайте, как себя благодарить: написать благодарности на листке, проговорить вслух или про себя. Главное – что такое самопоглаживание, то есть когда вы сами себя хвалите, когда вы сами себя благодарите, отращивает ваше ощущение хорошести. Это приятное и ресурсное чувство, и с ним гораздо легче переносить сложности, которые неизбежно возникают в жизни.

Тест «Хорошая ли я мать»?

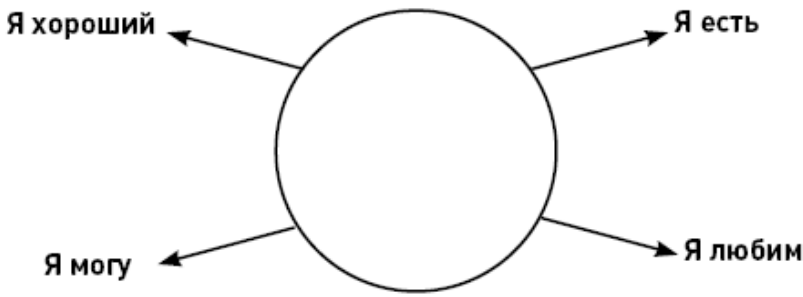


Глава 8
Психологическое ядро

Почему первый год жизни малыша так важен, что целая книжка посвящена именно ему? Потому что именно в первый год жизни закладывается психологическое ядро личности, и формируется оно через обратную связь от мира.

Жизненно важные установки

Благополучное психологическое ядро состоит из четырех важных утверждений:



Когда ядро благополучное (то есть я есть – и это хорошо, я любим, я хороший, я все могу), то неизбежные жизненные кризисы человек проходит мягко, ему намного легче справляться с трудностями и в целом проще жить.

Самую первую обратную связь ребенок получает еще внутриутробно, затем во время родов и сразу после рождения, в раннем постнатальном периоде: «я есть – хорошо это или плохо». В первые месяцы жизни он осваивает следующий опыт о себе— «я любим или нет, я хороший или плохой». Затем, когда ребенок пытается что-то делать сам (ползать, доставать игрушку, вставать с опорой), он получает четвертую ключевую обратную связь от мира – «я могу или я не могу». Если он все время слышит: «Давай помогу, у тебя не получится, ты не сможешь, не лезь – упадешь»; если все пытаются сделать за него, проявляя гиперопеку и лишая возможности получить собственный опыт победы или неудачи; если ребенка постоянно ограждают от самостоятельных попыток что-либо сделать и программируют на неудачу, он может усвоить

опыт «я ничего сам не могу, жизнь опасна, не буду и пытаться».

Конечно, ни у одного человека на свете нет идеального психологического ядра. Не бывает идеального детства, не существует идеальных родителей, не складывается идеальных условий жизни и тем более не бывает так, чтобы все эти три компонента совпали. Хорошая новость в том, что **мы сами можем додать себе недостающее на любом жизненном этапе**. Как это делать? Благодарить себя, жалеть себя, относиться к себе бережно и постепенно настраиваться на установку, что вы есть и это хорошо; что вы любимы – как минимум собой и уж точно своим ребенком; что вы хорошая просто потому, что такова ваша природа; что вы можете, и хотя чего-то, конечно, не можете, это нормально, зато можете вы многое. Что вы безусловно можете – это работать над психологическим ядром своего ребенка. Собственно, это и есть ваш **«материнский капитал», то, что важнее всего вложить в малыша на первом году его жизни**, который станет фундаментом всего будущего психологического здания малыша.

Сепарационная тревожность

Что же дальше происходит с привязанностью после 6 месяцев? У ребенка появляется свой основной круг привязанностей, состоящий из людей, которым он доверяет себя, свою жизнь, свое благополучие. И это доверие очень дорого. Поэтому как раз в возрасте 6–9 месяцев появляется деление на своих и чужих. Как малыш реагирует на своих? Улыбается, просится на ручки, лепечет. А на чужих? Реакция варьируется от настороженности до страха. Поэтому совершенно нормально, если ребенок после 6 месяцев перестал идти на ручки ко всем подряд, улыбаться каждому встречному и стал очень разборчив в контактах. В том числе и с родственниками. Если раньше бабушка могла приехать раз в два месяца и ребенок встречал ее радостным гулением, то сейчас он может и разреветься, потому что в его понимании приехал чужой человек, который пытается взять на руки, отобрать у мамы да еще возмущается негативной реакции.

Как раз в 6–8 месяцев ребенок начинает демонстрировать сепарационную тревожность. Именно в этом возрасте малыш обретает свободу передвижений: он может сам ползать, самостоятельно перемещаться в пространстве – и рискует упустить маму из виду и не смочь ее найти. Здесь мы отвлечемся и сделаем небольшой разъяснительный экскурс в историю.

Представьте древний мир, в котором люди занимаются своими делами, а дети находятся рядом, занимаясь своими. В возрасте полугода, когда осваивается ползанье, у ребенка включается поведение следования, то есть он не живет сам по себе, а следует за своими взрослыми. Теперь представьте ребенка, у которого нет привязанности к конкретным взрослым, которые несут за него ответственность и заботятся о нем. Такой ребенок следовал бы за любым взрослым: охотник в лес – ребенок пополз за ним, рыбак на реку – ребенок за ним, чужак прошел мимо племени – ребенок пополз вслед. В таких условиях ребенок подвергся бы множеству опасностей, поскольку мог бы следовать за посторонним, который не обращает на него внимания, потому что у него нет привязанности к чужому малышу. Поэтому примерно в 6–8 месяцев, когда ребенок научается ползать, он должен ползать за своими взрослыми.

Чтобы ползти за своими взрослыми, ему, во-первых, необходимо отличать своих от чужих, и теперь вы понимаете, откуда берется острая реакция на редко приезжающую бабушку. Во-вторых, примерно к этому же возрасту ребенок начинает понимать, что он не мама, а мама не он. И это открытие его очень пугает, потому что раньше он чувствовал себя с мамой одним целым, и даже когда мама ненадолго выходила, он оставался спокойным, переживая себя с мамой единым неделимым организмом. (Конечно, при длительном отсутствии мамы он мог начать беспокоиться.) Сейчас, когда он дорос до понимания, что он отдельное от мамы существо и мама может уйти (непонятно куда, неизвестно, вернется ли, а если вернется, то когда), это вызывает очень сильную тревогу. Эта новая тревожность ребенка и называется сепарационной. Как она выглядит?

Раньше мама могла оставить ребенка на игровом коврике и отойти по своим делам или посадить малыша в манеж и сходить в душ, и ребенок без проблем находил себе занятие. Сейчас, стоит маме на две секунды пропасть из виду, как ребенок начинает громко, отчаянно и испуганно плакать. Раньше почти любой человек мог взять ребеночка на руки, и малыш ему улыбался, если человек транслировал доброжелательность и безопасность. Сейчас кроха будет демонстрировать отчаянное нежелание идти к незнакомцу или даже к знакомому, но не входящему в деревню

привязанностей, и искать утешения на руках у мамы или другого близкого человека.

Что делать, чтобы уменьшить сепарационную тревожность и помочь малышу с ней справляться? Играйте в прятки, для начала в простое «ку-ку».

Сначала вы прячете лицо за тряпочкой и с улыбкой и радостным возгласом из-за тряпочки появляетесь. Кроме того что эта забава веселая и приводит малыша в восторг, она учит ребенка, показывает, что, если не видно маминого лица, то сама мама не исчезает и продолжает существовать в этом мире вместе с ним. Когда эта игра освоена, вы прячетесь целиком, например, за кресло или за дверцу шкафа – чтобы не было видно всего тела. Но обязательно сразу же появляйтесь, это необходимое условие, чтобы малыш учился вас не терять. Кроме того, когда вы играете в прятки с позитивным настроем, ребенок получает послание, что мамино исчезновение не страшно и временно. Третий этап, уже не игровой. Выходя из комнаты, поддерживайте с ребенком голосовой контакт, то есть вы идете на кухню со словами «Я иду на кухню, сейчас я налью в стаканчик воды и сразу же к тебе вернусь». Так малыш учится понимать, что, если он вас не видит, но слышит, то вы никуда не делись.

Кроме того, важно не исчезать внезапно. Резкие исчезновения подрывают доверие ребенка и значительно усугубляют и без того сильную физиологическую тревожность. Малыш, переживающий сепарационную тревогу, начинает беспокоиться, когда видит, что вы переодеваетесь, собираясь уходить. Частая ошибка – когда мама пытается ускользнуть незаметно, надеясь избежать слез ребенка и его переживаний от своего ухода. Однако ребенок, во-первых, все равно обнаружит мамино исчезновение, и тогда либо зайдется в безудержном плаче, либо удержит чувства до вашего возвращения и уже тогда выплеснет их в истерике, в плохом сне или отказе от еды. Эмоции в любом случае найдут выход. Во-вторых, пережив такой опыт раз, другой, малыш будет переживать упущенный момент вашего ухода, начнет контролировать ваше присутствие с удвоенной силой, и вы получите отчаянное цепляние за руки и штанины и нежелание ребенка отпускать вас от себя хотя бы на метр.

Будьте внимательны: тревога ребенка усиливается не только самим страхом разделения, но и страхом пропустить момент, когда мама может выйти. Во власти этого страха малыш перестает слезать с рук, может отказываться заниматься чем-то один или с другими людьми (даже входящими в деревню привязанности) и в итоге всю энергию тратит не на развитие, а на поддержание физической близости с мамой. Как же уходить

правильно?

Если вам надо уходить – уходите. Не бойтесь самой разлуки, но на время своего отсутствия оставляйте ребенка с тем, с кем у него сформирована крепкая привязанность. Если с ребенком, переживающим этап сепарационной тревоги, остается малознакомый ему человек (даже если вы этому человеку доверяете как себе), тревога малыша умножается в десять раз. Не стоит в этот период уходить на целый день или даже на полдня, но на 2–3 часа вполне возможно. Также желательно не уходить, когда ребенок спит. Вспомните, что мы говорили об обстановке, в которой засыпает малыш: если его уложила мама, она должна быть рядом, когда он проснется. Не уходите от ребенка, если малыш остается не дома: в непривычной обстановке и без того много пугающего. Уходя, делайте это спокойно, принимая тревогу ребенка и проговаривая, что ничего страшного не случится и вы вернетесь.

Проговаривать недолгое расставание особенно важно. Даже если ребенку всего 6–7 месяцев, обязательно прощайтесь с ним, обязательно рассказывайте, что он останется с бабушкой, будет играть, кушать и спать, а вы идете в салон красоты на маникюр и стрижку, а когда вернетесь через три часа, малыш будет гулять. Даже если вам кажется, что кроха не понимает ваших рассказов, продолжайте с ним говорить. Для примера перескажу вам две истории, которые убеждают меня в том, что малыши понимают больше, чем мы думаем.

Мой преподаватель перинатальной психологии как-то консультировал маму, которая обратилась с тем, что не понимает происходящего с ее ребенком. Малышке было около полугода, и каждый вечер она жутко кричала ровно в 20:15, ежедневно с момента рождения. Это был истошный крик страха и ужаса, будто она умирает. Ее всесторонне обследовали, показали всем возможным специалистам, но не находили никаких соматических (телесных) причин для крика. И вот на терапевтической сессии мама рассказала, что на сложных и затяжных родах, как раз к началу потуг, у нее кончились силы и она, сдавшись и впав в отчаяние, закричала: «Я больше не хочу этого ребенка! Я не буду его рожать! Вынимайте его из меня как хотите, мне не важно, выживет он или нет, только пусть это все закончится!» Когда мама вся в слезах дошла в рассказе до этого места, сидящая рядом шестимесячная девочка начала жалобно подвывать, будто говоря «Представьте, что мне пришлось пережить». Начали глубже рассматривать родовой процесс, и оказалось, что в момент маминого отчаяния на часах было ровно 20:15. В ту страшную и для мамы минуту ребенок на самом деле испытал ужас перед

смертью, и небезосновательно: если женщина решает прекратить родовую деятельность, она в силах ее остановить. Ребенок мог застрять в родовых путях, и на этом его не начавшаяся жизнь могла бы закончиться. Девочка не просто физически застряла в родовых путях, она эмоционально застряла на этой минуте…

В беседе с психологом мама проплакала свои бессилие и отчаяние, а ребенок проплакал свой страх, пожаловался на свой ужас на пути к жизни. И вечерние крики закончились, в тот вечер их уже не было.

Другая история вскрылась, когда ребенку, мальчику, было около трех лет. И опять, как в прошлом рассказе, с рождения – неконтролируемые истерики каждый вечер, и снова в одно и то же время. Оказалось, что на последних месяцах беременности примерно в это время дня папа этого мальчика привел в дом любовницу, знакомиться с мамой. Естественно, стресс для мамы – это стресс для ребенка. А непрожитые эмоции никуда не деваются. Развитие истории нам неизвестно, но, надеюсь, что мне удалось проиллюстрировать свою мысль: с ребенком нужно говорить. Даже если дети не понимают чего-то на уровне слов, они прекрасно считывают эмоции. Особенно тесна связь ребенка с матерью, и малыш тонко чувствует мамино настроение и состояние, даже если сама мама их не осознает.

Поэтому говорите с ребенком. И главное – говорите правду, потому что ребенок – лучший детектор лжи и он будет чувствовать ложь, даже если вы сами в нее поверили. Кроме того, не обманывайте ожиданий малыша, выполняйте свои обещания: если вы сказали, что вернетесь через три часа, когда он будет гулять, возвращайтесь именно в это время. Сдерживание обещаний – важный кирпичик в ваших отношениях, в большой стене доверия, которую вы будете строить каждый день.

Итак, чего не надо делать? Давать ребенка подержать чужим людям, заставлять с ними общаться, уходить без предупреждения, уходить, оставляя ребенка в малознакомом месте. Помните основы: вы для ребенка – залог выживания и благополучия. Чужой человек – нет. Когда вы пытаетесь передать ребенка чужому, для малыша это сильный стресс. Когда вы внезапно исчезаете, это вызывает тревогу, которая может перерасти в сопротивляющийся тип привязанности: когда и с мамой ненадежно, и без нее плохо. Такие дети липнут, виснут, постоянно плачут, чувствуют себя неспокойно и не могут с любопытством и спокойствием исследовать мир.

В каком возрасте дети становятся настоящими исследователями? Когда обретают свободу перемещения – примерно в 7–8 месяцев, начиная уверенно ползать. И куда

обычно ребенок ползет? За мамой. Так проявляется инстинкт следования. Потому что основная задача ребенка – быть в безопасности, что возможно только рядом со своим взрослым.

Если привязанность надежная, то есть мама уходит ненадолго и с предупреждением, ведет себя последовательно и сдерживает обещания, то ребенок не только ползет за мамой, но и имеет смелость ползти от нее, используя маму как надежную базу для исследования мира и всегда возвращаясь к ней из своих путешествий. Так же и малыш, который учится ходить, будет сначала идти к маме, к ее протянутым рукам, на ее подбадривающий голос, и уже потом, почувствовав уверенность в себе и надежность взрослого, будет отходить, изучая все большее пространство. Обратите внимание, как ведут себя малыши 1–3 лет на площадке или в парке. Они отбегают, но всегда держат маму в зоне видимости. Отбежал, поиграл – посмотрел на маму и проверил, на месте ли она, какое у нее выражение лица, одобряет ли действия, можно ли лезть дальше. Получив улыбку и подтверждение, что все в порядке, движется дальше. И периодически подбегает к маме: обняться, проверить базу, подзарядиться.

Чтобы сепарационная тревожность стала здоровым временным этапом, а не длительной проблемой, обеспечьте ребенку ощущение надежности. В голове у ребенка это утверждение звучало бы так: «Моя мама меня любит и всегда будет рядом, когда я буду в ней нуждаться». Как сформировать такую уверенность? Чутко реагировать на плач, быстро удовлетворять потребности, излучать радость от общения, не оставлять плакать, не давать чужим людям, не пропадать, не исчезать внезапно и не транслировать встречную тревогу.

О встречной тревоге скажу отдельно. Если, когда мама выходит, малыш начинает плакать и мама прибегает с лицом, на котором написан ужас, это закрепляет у ребенка мысль, что быть без мамы небезопасно и страшно. Если мама приходит, успокаивает, обнимает, рассказывает, что все хорошо, мама любит, мама всегда рядом, то со временем малыш перестает так сильно тревожиться, когда мама выпадает из зоны видимости.

Глава 9
Сон и развитие

Как всегда, когда мы говорим о сне, развитии и питании ребенка, мы начинаем с внутреннего психологического состояния мамы. Когда мама спокойна, удовлетворена жизнью и находится в гармони с собой и миром, малыш прекрасно спит, ест и развивается.

Увы, достичь дзена в одночасье невозможно. Это большая работа, требующая времени и ресурса. При этом, когда ребенок плохо спит, у мамы нет ни того, ни другого. Круг замыкается: чем труднее маме, тем ребенок хуже спит, и нагрузка на маму растет.

Задача этой главы – максимально облегчить вам жизнь, дать подсказки, как улучшить сон малыша, чтобы у вас высвободились время и силы для более глубокой работы со своим внутренним миром, со своими эмоциями. А значит, и для понимания внутреннего мира и эмоций ребенка.

Как построить ритм дня

Как построить ритм дня

Помните, что до 10 месяцев мы говорим только о ритме дня, то есть о чередовании сна и бодрствования.

Ритм каждого конкретного дня начинайте строить с момента утреннего подъема. Затем выясните оптимальное ВБ своего ребенка. Ориентируйтесь на табличные данные, но смотрите на ребенка, а не на часы.

Таблица 6
ВБ ребенка в возрасте 6–10 месяцев

Возраст	Ориентировочное ВБ
6 мес.	2–2,5 час.
7 мес.	2–3 час.
8–10 мес.	3–3,5 час.

Затем необходимо выяснить, сколько часов дневного и ночного сна нужно ребенку в его возрасте.

Таблица 7

Количество сна ребенка в возрасте 5–12 месяцев

Возраст, месяцы	Количество дневных снов	Общее время дневных снов	Время ночного сна	Общее количество сна в сутки
5–6 мес.	2–3	3–4 ч.	10–11 ч.	14–15 ч.
7–8 мес.	2	3–4 ч.	10–11 ч.	13–15 ч.
9–12 мес.	2	2–3 ч.	11–12 ч.	13–14 ч.

Помните, что данные в таблице – всего лишь условный ориентир. Они приведены для того, чтобы вам было на что опереться в процессе налаживания сна. Но ваш малыш может нуждаться в чуть большем или чуть меньшем количестве сна.

Затем выстраивайте ритм дня, исходя из ВБ, которое ребенок в состоянии провести спокойно, и его потребности во сне.

Примерный ритм дня ребенка в 6–9 месяцев может выглядеть так:

6–8 месяцев

7.00 подъем

- ВБ 2 часа

9.00–10.30 1-й дневной сон

- ВБ 2,5 часа

13.00–14.30 2-й дневной сон

- ВБ 2,5 часа

17.00–17.40 3-й дневной сон

20.00–20.30 Укладывание на ночь

Теперь давайте разберем схему того, как вы проводите ВБ. В прошлых главах мы говорили о том, что для более простого и спокойного укладывания и для планирования ваших личных дел и следующих укладываний необходимо разбивать ВБ на несколько частей: активное бодрствование (АБ), спокойное бодрствование (СБ), ритуал плюс время на сам процесс укладывания и засыпания, потому что не все дети засыпают мгновенно, одному ребенку требуется 2 минуты, другому 20, и это время тоже нужно учесть.

Активное бодрствование и отработка навыков

Активное бодрствование и отработка навыков

В 6–9 месяцев АБ становится по-настоящему активным. В

этом возрасте малыши начинают бодро и самостоятельно перемещаться, и на это требуется большое количество энергии. При этом у них появляется очень важный навык (перемещение), который необходимо тренировать и отрабатывать. Мама в этот период рассказывает, что еще недавно ребенок спал хорошо, она строго соблюдала ритм дня, укладывала вовремя, и малыш даже самостоятельно засыпал, и жалуется, что вдруг, вместо того чтобы повернуться на бочок, закрыть глазки и уснуть, ребенок начал бесконечно ползать, подниматься на четвереньки, раскачиваться, биться головой о стенки кроватки, в итоге расстраивается, плачет и вместо засыпания за привычные 10 минут укладывается 20, 30, 40 минут и даже час. И мама может не связывать изменения в укладывании с тем, что малыш научился ползать. Что же происходит?

Представьте, что у мозга появилась новая задача, но не просто обычная, рядовая, а сверхважная. И эта задача – перемещение. Для ребенка научиться ползать, то есть самостоятельно перемещать тело в пространстве, – то же самое, что для вас научиться летать: вы всю жизнь ходили, прыгали, бегали по земле и самостоятельно летать не могли, и вот в один прекрасный день вы взлетели. Это совершенно новые незабываемые ощущения, которые хочется повторять снова и снова. Кроме того, когда появилось новое умение, формирование из него навыка висит в мозге в качестве актуальной задачи. А любую актуальную задачу мозг всеми силами будет стараться решать. Если ребенок не отрабатывает навык ползания днем, он обязательно будет отрабатывать его либо ночью, либо в момент укладывания. Что же делать?

Как раз в этом возрасте АБ имеет смысл сделать действительно активным. И само ВБ подросло (есть время на достаточно длительную активность), и у малыша достаточно навыков, которые можно отрабатывать, и энергия имеется, которую можно не экономить, а, наоборот, необходимо сбрасывать. Если энергия не будет сброшена во время АБ, ребенок будет буйствовать либо во время СБ, когда нужно успокаиваться, либо на ритуале, либо в момент укладывания спать. Или будет просыпаться ночью и ползать по кроватке.

Итак, на АБ в 6–9 месяцев ребенок отрабатывает актуальные навыки. Если малыш только учится ползать, то есть вот-вот поползет (и в общем, перед тем как у ребенка должен появиться новый навык), его сон может ухудшиться. Так происходит, потому что новый навык – это активизация новой зоны мозга, и активизируется она еще до того, как непосредственно проявился новый навык. Поэтому за несколько дней до появления новой

способности (так и хочется добавить – *супер*способности) ребенок может стать более беспокойным, начать хуже спать. И вдруг, через 2–3–4 дня, вы обнаруживаете, что он поднялся на четвереньки и начал раскачиваться. Еще немножко, и он переместит себя в пространстве.

Сначала дети учатся ползать по-пластунски, но в 6–7 месяцев они уже становятся на настоящие четвереньки, и в первое время ребенок может ползти назад. Потом он понимает механику движений и осваивает ползание вперед. Как можно помогать ребенку развивать этот навык? Во-первых, давайте ему ползать как можно больше. К этому времени малыш как раз готов слезть с рук, и вам нужно позволить ему это сделать. Привыкшая к долгим прогулкам с коляской или слингом мама нередко не готова перестроиться и дать ребенку возможность ползать, все время АБ проводя на прогулке в коляске и таким образом лишая его активных движений. До 6 месяцев малышу было достаточно изучать мир, сидя у вас на руках, теперь же ему необходимо пространство, безопасное для отработки нового навыка.

Лайфхак про безопасность: проползите весь дом сами. Опуститесь на четвереньки и проползите каждый квадратный метр своего жилища, оцените, насколько он безопасен для ползающего ребенка. Когда мы ходим на двух ногах, мы видим мир совершенно с другого ракурса, нежели это делает малыш с высоты тридцати сантиметров. Став на четвереньки, вы можете найти торчащий гвоздик, неприкрытые провода, острые углы, которые стоит закрыть мягкими насадками.

Проведя эту нехитрую проверку, давайте малышу свободу перемещений, не ограничивайте его узким пространством развивающего коврика или манежа. Если вы ему разрешите ползать только по коврику, скоро ему надоест и он вовсе перестанет отрабатывать навык. Он, конечно, будет сидеть и играть, но активно ползать не станет, а вам важно, чтобы он ползал, и ползал бесконечно.

Дети разные, и есть флегматичные от рождения малыши, которые активно не ползут. Как можно такого ребенка побудить к ползанию? Так же, как вас учили плавать. Отойдите от ребенка на небольшое расстояние и позовите его к себе: присядьте на корточки, выражайте радость, тяните к нему руки, зовите его на ручки, и у него появится мотивация ползти. Либо ползите с ним вместе – показывайте ему пример, ползайте наперегонки. Совместное ползание не только будет вас сближать, но и станет полезным упражнением для вас, взрослого, особенно если ваш собственный этап ползания не был полноценно пройден. Наш мозг развивается неравномерно и для всестороннего развития

должен пройти определенные этапы. Этап ползания очень важен и для координации движений, и для становления будущей речи и будущего письма.

Как еще замотивировать ребенка ползать? Например, с помощью движущихся игрушек – машинки или мячика. Кроме того, когда ребенок не просится на руки, не берите его сами и старайтесь как можно меньше носить на руках, чтобы у него был, во-первых, мотив ползать, расходуя энергию, во-вторых, чтобы у него появилось то самое внутреннее ощущение «**я могу сам**»: могу доползти из комнаты до кухни, могу сам проползти через целую комнату. Звучит забавно, и вы можете улыбаться – мол, чего важного в том, чтобы проползти через комнату? Но для недавно начавшего ползать ребенка это огромное и важное достижение и еще один кирпичик в стену его самооценки, в его «я могу».

В этот же период малыш учится сидеть, и, тренируя этот навык, он садится, и садится бесконечно. Сложности могут возникнуть, если ребенок просыпается ночью и, продолжая отрабатывать новое умение, садится и начинает плакать, потому что не понимает, что ему делать дальше. Он уже может сесть, но пока не умеет лечь. Поэтому на АБ ваша задача помочь ему научиться ложиться из положения сидя. «Сел – молодец, а теперь смотри: чтобы лечь, нужно согнуть ручку, опереться на нее, и потихонечку, через бочок, опуститься на спинку – таким образом ты можешь лечь». Показывайте малышу, как ложиться, делайте это вместе с ним, поощряйте к самостоятельным попыткам.

Если вы сталкиваетесь со сложностями во время укладывания, когда ребенок постоянно садится, для вас это сигнал о том, что навык недоотработан днем, на АБ. Поэтому на АБ можно и нужно побольше играть с малышом, например, только он сел, вы его со смехом завалили на спинку, он опять садится – вы снова его повалили, теперь на бочок. Задача – чтобы ребенок много-много раз отрабатывал навык в игровой форме.

Во время приобретения нового навыка сон, как мы говорили, может временно ухудшиться, может случиться регресс уже достигнутого. Это связано и с тем, что малыш отрабатывает навык во время укладывания или даже во время сна, и с тем, что в это время очень активно работает мозг и нервная система находится в напряжении.

Но регресс, связанный с приобретением нового навыка, – это прекрасно и здорово, потому что ребенок учится новому, и это гораздо лучше, нежели если ребенок по разным причинам вообще не осваивает новых навыков. Есть дети, у которых развитие навыков замедленно или протекает не совсем так, как нам бы

хотелось, поэтому, если ваш ребенок очень активен в закреплении нового умения, радуйтесь. Если ребенок начал постоянно садиться в кровати, несмотря на умение ложиться самостоятельно, речь заходит о границах, рамках, обозначить которые – ваша задача. Ребенок в кроватке должен не сидеть и играть, а лежать и спать, и здесь вам поможет ваша последовательность. Когда вы разрешаете ему постоянно или время от времени сидеть и играть в кровати, укладывание спать начинает у ребенка ассоциироваться с сидением и быстро становится привычкой. У детей привычка формируется быстро, потому что их жизненный опыт невелик: для ребенка опыт нескольких дней – то же самое, что для нас опыт нескольких месяцев. Если малыш сидит в кровати, вы спокойно и нежно, но при этом твердо показываете, что нужно делать: укладываете его на бочок, приговариваете «мы в кроватке лежим» и показываете пример, то есть ложитесь в свою кровать. Пример крайне важен, потому что для ребенка странно, если вы на кровати сидите, говоря, что в кровати нужно лежать. Показывайте желаемое поведение своим примером, поскольку дети учатся подражанием.

Возможно, обучение займет у вас несколько дней, неделю или две, возможно, укладывание ребенка в сонную позу вызовет у него протест. Это нужно терпеливо пережить, потому что, если не настоять на своем, ребенок вместо укладывания будет сидеть и играть, перегуляет, перевозбудится (потому что окно в сон закроется) и будет плакать в кроватке. Достаточно двух-трех таких эпизодов, чтобы укладывание спать ассоциировалось у ребенка не только с сидением, но и со слезами. Это очень нежелательный вариант («чтобы уснуть, мне сначала нужно прорыдаться»), потому что сон – процесс естественный и очень приятный, многие взрослые хотели бы вернуться в те замечательные времена, когда дневной сон был не привилегией, а необходимостью. Поэтому старайтесь создавать только приятные ассоциации с кроваткой и проводите в ней действия, которые связаны исключительно с ритуалом, укладыванием или засыпанием.

Бывает так, что днем малыш уже хорошо научился ложиться из положения сидя, а ночью снова просыпается, садится, не может лечь обратно сам и плачет. Выделите несколько дней на то, чтобы не просто рукой возвращать ребенка в лежачее положение, а повторять дневные тренировки. Снова рассказывайте и показывайте, как выставить ручку, как лечь на бочок – то есть как улечься из положения сидя. Если вы все время будете сами его класть, он будет чувствовать себя пассивным участником процесса, и закрепится схема «я сел – заплакал – меня положили».

А если ребенок сел – мама пришла и объясняет, как ложиться, то он сможет лечь сам. В скором времени он перестанет, проснувшись и сев, ждать вас, а будет самостоятельно возвращаться в сон. Навык отработан.

Спокойное бодрствование

Спокойное бодрствование

Поскольку на АБ ребенок тратит много энергии и возбуждается, на СБ необходимо в любой последовательности делать что угодно, что успокаивает ребенка. Это очень важно, поскольку СБ – это ключ к беспроблемному и быстрому засыпанию. Какие самые частые проблемы? Во-первых, неправильное время укладывания, когда ребенок либо еще не догулял, либо уже перегулял (что случается чаще), но о том, как правильно выбрать время для укладывания, мы много говорили в предыдущих частях. Во-вторых, требующая помощи извне ассоциация на засыпание (АЗ), о которой мы начали говорить ранее. Остановимся здесь подробнее.

Чаще всего АЗ являются сосание и/или укачивание – привычные успокаивающие процессы. Ошибка не в самих процессах, а в том, когда они происходят: их переносят на момент укладывания, а нужно – на период спокойного бодрствования, чтобы к моменту отхода ко сну ребенок был сыт, спокоен и расслаблен. Трудно соблюсти ритм дня, если к началу укладывания у нас на руках ребенок, которого необходимо успокаивать укачиванием или грудью. Поэтому основная задача СБ – максимально малыша расслабить. Как?

Беспроигрышный вариант расслабления и умиротворения – еда. На второе место попадают любые занятия, которые нравятся ребенку и которые при этом его успокаивают: можно разбирать коробочку с маминими платочками и шарфиками или маминими безопасными украшениями; можно из одной мисочки в другую перекладывать мячики, мягкие и нешумные предметы; можно предложить малышу клеить на лист наклейки. Можно листать книжки, строить замки из больших мягких кубиков и затем давать малышу их разрушать. Предлагая занятие, смотрите на реакцию ребенка. Одного кроху наклейки будут успокаивать, погружать в

себя и действительно расслаблять, а другой станет веселиться, смеяться, махать руками и сильно возбуждаться. Помните, что нет идеальных советов и универсальных рецептов, мы всегда наблюдаем за реакцией конкретного ребенка и ищем то, что успокаивает именно его. Возможно, ваш малыш успокоится, если полежит с вами на кровати с зашторенными окнами и полюбуется на то, как проектор крутит по потолку звездочки или картинки типа диафильмов, или если вы включите музыку или звуки природы. Может быть, ему будет интересно послушать, как вы читаете, и вместе с вами рассмотреть иллюстрации. Эти занятия – еще не ритуал, они не обязаны повторяться изо дня в день и идти в заданном порядке. Это СБ, которое вы проводите до появления первых признаков усталости. Четко зная ритм дня, к минуте, когда малыш начнет показывать, что устал, вы успеете на СБ ребенка покормить, помыть, переодеть. Малыш готов к тому, чтобы пойти на короткий ритуал и укладываться спать.

Ритуал

Многие спрашивают, нужно ли проводить ритуал перед сном, если ребенок спит на улице в коляске? Мой ответ – ритуал обязателен, если вы хотите однажды переложить ребенка на сон в кровать. Вы одеваете малыша, сажаете в коляску, одеваетесь сами – все эти действия ребенок воспринимает как ритуал перед сном и «рассуждает» примерно так: «отлично, меня одели, сейчас мы выходим в коляске, и я буду спать». Если рано или поздно вы хотите переместить ребенка на дневной сон в кровать, важно придумать ритуал, который вы будете проводить до выхода из дома. Например, дома вы каждый раз делаете первое, второе и третье и уже потом одеваетесь и выходите на улицу. С такой схемой на момент, когда ребенок прекратит спать на улице, у вас останутся первые три действия ритуала.

Напомню критерии ритуала. Ритуал – это успокаивающие действия, маркирующие сон, то есть то, что вы делаете перед сном каждый день, из раза в раз одно и то же в заведенном порядке. Однако ритуал будет с возрастом постепенно меняться. Например, в 6 месяцев вы закрывали шторы, включали белый

шум, рассматривали звездочки на потолке, потом вместе читали одну сонную книжку, потом держали ребенка на ручках и пели песенку, потом говорили успокаивающую фразу («Все хорошо, мама рядом, ты будешь спать») и укладывали кроху в кроватку. К 9 месяцам ритуал может немного поменяться, потому что ребенок, к примеру, откажется от белого шума, или его начнет раздражать проектор, и вы уберете его из ритуала, а вместе этого станете лежать и слушать спокойную музыку, а потом вы сразу поете песенку (потому что малыш в какой-то момент перехотел слушать книжку), а перед финальной фразой вы рассказываете историю. Малыш уже почти готов уснуть, и в этот момент вы говорите «все хорошо, мама рядом, ты будешь спать» и кладете его в кроватку. Ваш ритуал будет изменяться, потому что ребенок растет, у него появляются новые умения и новые желания, вам важно замечать, когда действие на ритуале ребенку надоедает или начинает его раздражать. Заметив это, придумывайте что-то новое, чем можно заменить устаревшее действие. Но главное остается неизменным: ритуал присутствует перед каждым сном, сколько бы этих снов ни было. При этом дневные ритуалы должны быть идентичными, но могут немного отличаться от вечернего, перед укладыванием на ночь.

Питание

На СБ, после активного сидения и ползания, нужно ребенка покормить. В 6–9 месяцев начинают вводить прикорм, потому что у ребенка появляется пищевой интерес и он начинает расходовать гораздо больше сил, чем раньше, и нуждается в большем количестве еды. На АБ в этом возрасте ребенок активно двигается, тратит энергию, и потребность в питании у него значительно увеличивается. Представьте картинку: лежал человек, из всех движений у него было махание руками-ногами и переворачивание, и вдруг он начал преодолевать пространство, активно нагружать мышцы конечностей – то есть появились огромные энергозатраты. Поэтому на СБ имеет смысл предложить ребенку поесть. Примерный режим питания указан в табличках.

Таблица 8

Примерный режим питания с тремя снами в 6–8 месяцев (ориентируйтесь на свое ВБ)

Время	Что съел
7:00	Завтрак — кормление ГВ (ИВ)
9:00–10:30	Сон
10:30	Перекус ГВ (ИВ)
12:30	Обед — прикорм (немного), ГВ (ИВ) до насыщения
13:00–14:30	Сон
16:00	Перекус ГВ (ИВ)
17:00–17:40	Сон
19:00	Ужин — прикорм (немного), ГВ (ИВ) до насыщения (за 20 минут до ритуала)
20:00–20:30	Ночной сон

Таблица 9

Примерный режим питания с двумя снами в 8–12 месяцев

Время	Что съел
7:30	Завтрак — основная еда: сыр, банан, каша с фруктами, йогурт, творог. ГВ на десерт
9:30	Перекус — яблоко, банан, печенье и т. п.
10:00–11:30	Сон
13:00	Обед — основная еда: суп, овощи и т. п. ГВ на десерт
15.00	Перекус — йогурт, кефир, молоко и т. п.
15:30–17:00	Сон
19:00	Ужин — основная еда. Белки, крупы, медленные углеводы. ГВ на десерт до полного насыщения
21:00	Ночной сон (ГВ за 20 минут до ритуала, по необходимости)

Схемы питания, конечно, очень ориентировочные. Реальный режим питания вашего ребенка будет зависеть от того, сколько раз малыш ест ночью, насколько хорошо он ест прикорм, и от того, какой стратегии введения прикорма вы придерживаетесь.

Если малыш всю ночь «висит на груди», причин может быть несколько: он недополучает питательных веществ днем, поэтому восполняет дефицит ночью, или его ассоциация на засыпание – ГВ, и без прикладывания он не уснет. Или есть сочетание причин, мешающих крепкому сну: перегул + недостаточное успокоение перед сном – и ребенок засыпает в перевозбужденном состоянии, тогда, чтобы поддерживать сон, ему необходима грудь во рту на протяжении всей ночи. Если он ел всю ночь, он, скорее всего, не будет завтракать, и весь ритм питания пойдет по другому пути. Или ребенок в принципе будет мало есть днем, так как наелся ночью, а значит, следующей ночью он опять будет восполнять недополученные днем калории.

Тема питания довольно сложна и очень индивидуальна, поскольку зависит от многих факторов. Когда я работаю с

семьями на консультациях или на тренинге, мы подробно анализируем схему питания, стиль введения прикорма, взгляд на питание в семье. При этом наладить питание и сон одновременно – это сложная, но важная и посильная задача. Коучи, которые помогают семьям в моем проекте «Система здорового детского сна», являются сертифицированными специалистами не только в области детского сна, но и в темах ГВ и естественного прикорма. Потому что качественный сон невозможен без гармоничного питания, а питание, в свою очередь, невозможно без налаженного сна. Если ребенок так и будет засыпать с грудью и есть по десять раз за ночь, о гармоничном питании можно забыть. В то же время мы не сможем уменьшить количество ночных кормлений до адекватного возрасту числа, если не наладим дневное питание.

Сейчас я предлагаю вам проанализировать систему питания ребенка: что, когда и сколько он ест. Когда вы увидите режим питания в своей личной (не ориентировочной) таблице, вам будет проще заметить, есть ли проблема и в чем именно она заключается. Может, ребенок ест днем слишком редко и мало? Или ест очень часто, но совсем небольшими порциями? Или постоянно перекусывает вместо полноценного приема пищи?

Самый первый шаг в решении любой сложности – **наблюдение.** Сначала вы наблюдаете за ребенком, за собой, за ситуацией. Чтобы наблюдать было проще, я ввела в работу таблицы. Так и ситуация нагляднее, и выводы делать проще. С таблицей легче вводить изменения и сравнивать результат в точке В по сравнению с исходной точкой А.

Задание

Напишите ваш текущий режим питания:

Время	Что съел	Примерное количество еды

ГВ – это тоже еда, которую мы записываем. Только вместо количества мы записываем время, которое ребенок был у груди.

Прикорм

Так как мы коснулись темы питания, поговорим про введение

прикорма, потому что это происходит как раз в возрасте 6–7 месяцев. Тема прикорма огромна, на нее можно не только бесконечно говорить, но и написать не одну книгу. Поэтому на этих страницах я не буду углубляться в то, как, когда и чем вводить прикорм. Остановлюсь на позиции, что все эти вопросы каждая мама решает исходя из особенностей своего ребенка, родился ли он в срок или нет, из его здоровья, из того, какой у нее самой и у педиатра взгляд на прикорм, исходя из того, что ближе ей и ее семье. На способ и время начала прикорма влияет множество факторов, и мы не будем их подробно рассматривать. Но, чтобы у вас сформировалось общее представление по этому вопросу, я опишу современные концепции ввода прикорма, чтобы вы знали об их существовании и об основных различиях и могли углубиться в изучение вопроса и выбрать оптимальный для себя вариант.

Советский прикорм

Самый «древний» подход – классический советский прикорм, когда, как советуют наши бабушки и прабабушки, прикорм вводят рано и с 2–3 месяцев дают ребенку соки и протертую пищу, быстро увеличивают количество еды, настаивают, чтобы ребенок съедал обязательную порцию, при этом кормление грудью полностью замещается «взрослой» едой, то есть прикорм дается не вместе с грудным молоком или адаптированной смесью, а вместо. Ребенок в этом случае – пассивный потребитель пищи, от которого не ждут никакого пищевого интереса или активных действий, которому не дают в руку ложку, но который обязан съесть то количество еды, которое мама считает нужным.

Еда для ребенка – это очень важное мероприятие, гораздо более значимое, чем для нас, даже сакральное. Когда пища вводится насильно, когда ребенка кормят, даже если он отворачивается, когда он выплевывает взятое в рот, а вокруг начинаются танцы с бубнами и развлечениями, лишь бы он съел определенную порцию, еда у ребенка начинает ассоциироваться не с приятными ощущениями и интересом, а с негативом от навязываемого насильно. Ценность такого процесса и самой еды для ребенка снижается, у него появляется отторжение и к еде, и к самому приему пищи. Это может привести к тому, что называется «ребенок-малоежка», то есть ребенок, которого уговаривают поесть и в полгода, и в год, и в три; ребенок, который не ест самостоятельно, который испытывает не то что не любовь, но даже отвращение к процессу питания и к еде в целом. Результатом такого типа введения прикорма могут стать почти ненависть к еде и плохой аппетит, который не является

биологической нормой, потому что для человека (как и для любого животного) характерны хороший аппетит, любовь к еде и любовь к процессу принятия пищи. Ничем не обоснованное слишком раннее введение прикорма может привести к аллергии и проблемам с желудочно-кишечным трактом.

Более того, когда идет быстрое замещение грудного молока или адаптированной смеси прикормом, ребенок может терять в количестве питательных веществ и в количестве калорий и начать терять в весе. Объем младенческого желудка невелик, съесть он может немного, но когда он съедает, например, порцию сильно разбавленной каши с невысокой калорийностью, грудное молоко или смесь могут уже не вместиться. Так получается, что по объему он получает свою норму, а по калориям недобирает.

Педиатрический прикорм

Второй вариант – это педиатрический прикорм, более современный вариант прикорма по сравнению с предыдущим. В этой схеме ввод прикорма рекомендуется не раньше чем с 6 месяцев. Если ребенок родился раньше срока, не вполне здоров, имеет склонность к аллергии, то прикорм может вводиться и позже, в 7 или 8 месяцев. Кроме того, на этом алгоритме прикорм не начинают вводить одновременно с прививкой или когда ребенок болеет, чтобы не создавать организму дополнительного стресса. При педиатрическом прикорме малыша не развлекают во время еды и ни в коем случае не заставляют есть, если он показывает, что не хочет. В этом подходе имеется определенная понятная схема ввода прикорма: с каких продуктов и с какого их количества начать, чем продолжить и разнообразить. Ребенок ест свою детскую еду, сначала пюрированную, чуть позже – с кусочками, и только после ему предлагают маленькие ломтики пищи, которые можно взять рукой. Основные особенности этого вида прикорма – определенная схема, рекомендованные продукты, начало прикорма не раньше полугода и строго с пюре.

Естественный прикорм

При естественном прикорме ребенку дают примерно те же продукты, которые ест вся семья, только без соли, сахара и специй. Например, это может быть рис, но пресный и раздавленный ложкой, овощи, но без приправ и размятые или превращенные в пюре. Продукты вводят небыстро, начиная с небольших доз, очень постепенно – это, скорее, ознакомление с едой и процессом питания. Потихоньку, если нет склонности к аллергии, раз-два или, может быть, немного больше раз в день малышу предлагается тот или иной вид пищи. Пока ребенок

маленький, он не обязан съедать определенное количество прикорма, основным питанием по-прежнему остается грудное молоко или адаптированная смесь. Прикорм в этом подходе дает дополнительные микроэлементы и витамины, но основные питательные вещества ребенок получает из грудного молока или смеси. При этом у ребенка поддерживается врожденный интерес к еде и стремление есть самому, поэтому малышу дают небольшие кусочки пищи, которые он сам может взять рукой. Естественный прикорм начинают в 5–6–7 месяцев, после того как у ребенка сформируется пинцетный захват, когда он может взять кусочек либо двумя (большим и указательным) пальцами, либо несколькими (большим и двумя-тремя другими) и донести его до рта, а также когда появляется истинный пищевой интерес.

Этот прикорм вводится совершенно по-другому, чем все предыдущие. Его задача – научить ребенка есть и вести себя за столом так, как его семья, поэтому малышу показывают, что питание и еда – это радость и удовольствие, и предлагают крошки новых вкусов. Ребенок ест ровно то же, что и все домочадцы, но начинает с крупинок пищи, микродоз (щепоток), то есть пробует одну рисинку, одно зернышко гречки, крошечку хлеба, глоточек чая или сока. Еда не пюрируется и не разминается. Чтобы практиковать естественный прикорм, семье нужно соблюдать весьма здоровый рацион питания, то есть не солить чрезмерно, не перчить избыточно, не жарить и не использовать экзотических специй. Этот вариант прикорма мне очень симпатичен.

Прикорм как идеология

Некоторые используют сочетание педиатрического и естественного вариантов прикорма, и вы можете найти то, что подходит именно вам. Поэтому я поверхностно описываю возможности, а вы уже сами выбирайте близкое и глубже вникайте в суть прикорма и его идеологию. Я считаю, что прикорм – это действительно идеология. То, как мы ребенка обучаем питанию, как мы его учим обращаться с пищей, корнями уходит в наши взгляды, позицию и мировоззрение, и каждой семье важно определиться со своими взглядами и с тем, как было бы хорошо для растущего в ней ребенка. Кроме того, при выборе вида прикорма смотрите на своего малыша. Есть дети, интересующиеся едой, которой питаются родители, с удовольствием съедающие несколько крупинок риса, но при этом наотрез отказывающиеся от того же риса, превращенного в кашу. А есть малыши, которые откажутся от риса и гречки зернышками, но зато набросятся на любую пюрированную пищу.

В концепции естественного прикорма, который мне тоже

импонирует, основная идея в том, что прикорм – это не замещение смеси или грудного молока, а дополнение, которое вводится очень индивидуально и строго после появления признаков готовности ребенка и на его готовность к прикорму (пищевой интерес, пинцетный захват, отсутствие проблем с ЖКТ). В схеме введения прикорма есть некие ориентиры, которые помогают определиться, с чего начать, с каш или овощей. Если у ребенка, например, есть склонность к жидкому стулу, то лучше начинать с каш, а если к запору, то лучше начинать с овощей, причем сезонных и растущих в регионе, где вы живете. Экзотические овощи рано вводить не стоит, потому что нередко на них бывает аллергия. Маме в любом случае важно прислушиваться к своим ощущениям и своей тревоге, потому что зачастую она пытается скормить ребенку определенное количество пищи, чтобы заглушить тревогу о том, что малыш недоедает. Или, второй вариант, она беспокоится, что скажет бабушка, если за прием пищи ребенок не съедает банку пюрированных овощей, – это боязнь оценки со стороны.

Помните, что, начиная прикорм, вы закладываете важнейшую основу для жизни ребенка и его отношение к пище и к процессу питания, которое будет с ним всю его жизнь. Это гораздо важнее, чем мнение окружающих о выбранной вами схеме прикорма. Каждый имеет право на свой взгляд, но что лучше для вашего ребенка, решаете вы. Если вас не отпускает тревога, что ребенок недоедает, не добирает веса, не запихивайте в ребенка еду насильно, а посоветуйтесь со специалистом. Посмотрите, как ребенок набирает вес, как развивается. Если все происходит согласно возрасту, значит, питания ему хватает. Грудное молоко и адаптированные смеси содержат все, что необходимо ребенку для полноценного роста и развития. Прикорм – это всего лишь дополнение, и в возрасте начала прикорма он не заменяет основную пищу, а служит лишь переходным этапом.

Переход между грудным молоком или смесью к еде с общего стола происходит в течение полугода, с 6 до 12 месяцев. При этом полный переход может длиться значительно дольше, будет зависеть от того, как долго сохраняется ГВ и насколько охотно малыш ест твердую пищу.

Если ваша самая важная краткосрочная цель – чтобы полугодовалый ребенок съел в обед определенное количество еды, помните, что она может перекрыть гораздо более важную долгосрочную цель: чтобы у ребенка был интерес к пище, аппетит, чтобы он ел с удовольствием, чтобы не возникло проблем с ЖКТ из-за чрезмерной на него нагрузки. Поэтому не надо запихивать еду в ребенка любой ценой, особенно если он

против. Не формируйте у малыша неправильные ассоциации с едой: насилие и питание «через не хочу». Это закладывает негативные пищевые привычки на всю будущую жизнь.

Первый пищевой интерес может возникать около 5–6 месяцев, но этого параметра недостаточно, чтобы сделать вывод о готовности ребенка к прикорму. Перечислим важные признаки готовности.

Признаки готовности ребенка к прикорму

1. Угасание выталкивающего рефлекса языка. Готовый к твердой пище ребенок не выталкивает изо рта ложку или кусочек еды.

2. Умение сидеть без поддержки. (Умение садиться самостоятельно необязательно.)

3. Уже упомянутый пищевой интерес, когда малыш активно интересуется содержимым тарелок остальных членов семьи. Даже если ребенок пока не проявил пищевого интереса, сажайте его вместе с собой за стол, пусть он смотрит, что и как вы едите, как общаетесь.

4. Увеличение количества и продолжительности прикладываний к груди. Часто совпадает с началом активного ползания: ребенок тратит больше энергии, и прежнего количества молока ему не хватает.

5. Способность малыша осознанно отвернуться от ложки, если не хочет есть или если предложенная еда ему не нравится.

6. Появление пинцетного захвата, то есть возможности брать пальцами (а не всей ладонью) небольшие кусочки пищи.

Разбирайтесь в том, какой из видов прикорма вам ближе, изучайте его подробнее и ни в коем случае не кормите детей насильно. Помните, что еда – это радость.

Самостоятельное засыпание

Итак, на АБ малыша пободрили, навыки отработали; на СБ успокоили, покормили; на ритуале до конца успокоили, и он готов уснуть. Самое время поговорить о самостоятельном

засыпании. Что такое ассоциация на засыпание и самостоятельное засыпание, мы говорили в прошлой части. А теперь поищем средства, которые помогут достигнуть заветной цели – чтобы малыш засыпал сам.

Напомню, что такое для ребенка «засыпать самому»: это набор ассоциаций, которые остаются с малышом во время ночного сна и не требуют помощи извне. Если он уснул в тишине и в темноте в своей кроватке, обнимая игрушку, а, проснувшись, нашел себя в тех же условиях и спокойно уснул снова, это было самостоятельное засыпание. Если он уснул в обнимку с мамой, ночью не обнаружил себя в тех же условиях, но вам не пришлось помогать ему вернуться в сон, это тоже самостоятельное засыпание. Не слишком важно, с кем, где и как ребенок засыпает, важнее то, останутся ли эти условия с ним во время ночных пробуждений. Например, вы спите рядом, у вас совместный сон или кроватка приставлена к вашей кровати без бортика, малыш, засыпая вечером и просыпаясь ночью, видит вас и чувствует, значит, такова его ассоциация на засыпание. Если он спит отдельно в кроватке, или за бортиком, или в другой комнате, вам придется учить его засыпать ровно в тех условиях, в которых он найдет себя ночью.

Теперь поговорим о том, какие есть методики самостоятельного засыпания. Методики можно проранжировать от крайне жестких до совсем мягких и поделить на две группы: методики, когда родители выходят из комнаты и когда ее не покидают.

Самая жесткая, самая протестная и, на мой взгляд, **неприемлемая методика** – это оставить ребенка проплакаться в одиночестве до засыпания. Этот метод предлагает Марк Вайсблут в своей книге «Здоровый сон – счастливый ребенок». В самом названии я вижу противоречие: возможно, сон будет здоровее, но не думаю, что ребенок станет счастливее. При этом саму книгу имеет смысл прочитать, так как вся информация, которая идет до самостоятельного засыпания, очень полезна и является плодом многолетних исследований автора.

Мы не будем говорить о травме привязанности хотя бы потому, что «травма» – сильное слово в психологии, а я в своей книге не ставлю задачу охватить все аспекты науки о душе. Но давайте разберемся, что испытывает ребенок, когда на его плач не реагируют. Что испытывает мать и что в итоге происходит с их привязанностью, с их отношениями?

Какие чувства возникают у ребенка? Чтобы было понятнее, представим себя в схожей ситуации. Предположим, вы сломали

ноги и не можете самостоятельно ходить. Ваш любимый человек, которому вы доверяете, который всегда о вас заботился, кладет вас в кровать и выходит. Какое-то время вы ждете, потом, когда вам что-то понадобилось, начинаете его звать. Он не идет. Вы начинаете плакать, но он не идет, при этом вы знаете, что он вас слышит. Вы уже рыдаете, просите помощи, умоляете подойти, но ничего не меняется. Что вы почувствуете? Что вы подумаете? «Я не важен, я ничего не значу, я в небезопасности, у меня нет надежного близкого человека, я не могу ему доверять». И это переживания взрослого человека! Ребенок же, для которого свой взрослый – это залог выживания, испытывает сильный страх, жуткую тревогу, отчаяние и потерю доверия.

Что испытывают родители, когда малыш плачет в другой комнате, но «известно», что подходить нельзя, потому что ребенок, конечно, поорет, зато спать будет хорошо. Родители переживают сильную тревогу, не находят себе места и неописуемо страдают. Приходившие ко мне на консультации мамы, которые пытались применять метод «дать проплакаться в одиночестве», говорили, что испытали настолько ужасные чувства, что просто не могли этого вынести и в итоге подошли к ребенку, обняли, успокоили, тоже плакали, просили прощения. Если ребенку попадаются родители с решительным настроем, которые все-таки не подходят и держатся до конца, у них наступает защитное онемение. Мозг не в состоянии сильно и долго страдать и перестает воспринимать плач как сигнал тревоги. Родители становятся невосприимчивы к плачу, а это значит, что они разучиваются понимать язык слез и, как следствие, перестают реагировать на сигналы ребенка и вовремя удовлетворять его потребности. Что происходит с привязанностью? Из надежной она превращается в избегающую или сопротивляющуюся. Поэтому крепко подумайте, прежде чем оставить ребенка проплакаться в одиночестве. Примерно то же самое происходит при применении методик контролируемого плача, когда родители выходят на определенное количество минут, потом заходят, снова выходят, а ребенок вообще не понимает, что происходит.

Все это намного больше, чем просто «поплачет и забудет». Многим детям будет достаточно одного подобного эпизода, чтобы навсегда потерять привязанность и доверие. Другие смогут восстановить отношения с родителями, но это потребует много времени и усилий.

Выбор крайне жесткого метода засыпания – тот случай, когда

цель не оправдывает средства. Потому что то, как мы учим ребенка засыпать, очень влияет на наши с ним отношения, которые важнее всего. Нужно найти баланс между своими интересами и потребностями и нуждами и интересами ребенка. Зачастую на форумах и в соцсетях возникает напряженный диалог. Приходит уставшая мама с вопросом, что делать, если ребенок плохо спит, засыпает только на руках, только с грудью или исключительно в движении, или когда его необходимо час качать на фитболе. И нередко ответы звучат осуждающе, мол, зачем что-то менять, твой ребенок – терпи, зачем рожала, если не готова терпеть дискомфорт, а хочешь удобства для себя. Такие ответы полностью игнорируют физические и эмоциональные потребности мамы. При этом уходит из виду тот факт, что ребенку вредно плохо спать, или зависеть от часового укачивания на фитболе, или прикладываться к груди по 10–15 раз за ночь. Терпеть и ничего не менять – заведомо убыточная стратегия, при которой вся семья оказывается в проигрыше: ребенок капризный и со сбитым режимом, папа невыспавшийся и уходящий на ночь в соседнюю комнату на неудобный диван, мама уставшая, без ресурса и желания жить. Ослабляется связь между мамой и ребенком, мамино отношение к малышу может становиться агрессивно обвинительным (конечно, неосознанно), в семье нарастают напряжение и раздражение.

Есть другая крайность, когда говорят, что ребенка надо учить хорошему сну быстро и жестко. При таком подходе не учитывают интересов маленького человека, его потребности в безопасности и в близости, в контакте и привязанности. Когда начинают обучать самостоятельному сну жестко, например оставляя проплакаться, говорят, что ничего страшного, мол, перетерпите несколько дней, зато ребенок будет спать, у вас появятся силы, а потом наладятся и ваши отношения. Это правда лишь отчасти, в том, что, когда ребенок обучается засыпать сам, жизнь налаживается. Но какой ценой? Плата – подрыв отношений и разрушение ощущения безопасности, доверия, собственной ценности в мире. Я никогда не применяла метод «дать проплакаться в одиночестве» и никому его не рекомендую. Даже в самые тяжелые моменты, когда моя дочка плохо спала, когда мне уже хотелось переехать жить в гараж или на необитаемый остров, у меня ни разу не возникло мысли оставить ее плакать одну. Потеря дочкиного доверия была бы для меня гораздо большим кошмаром, чем трудное время моей крайней усталости и ее плохого сна.

Следующие по жесткости методы – это методы контролируемого плача, методики Эстевиля или Фербера. Их суть сводится к тому, что родители выходят из комнаты на

определенное количество минут, потом возвращаются и снова выходят, в разных методиках предлагается разное время нахождения в комнате и за ее пределами. В одних подходах родители общаются с ребенком, рационально объясняя ему свои действия, рассказывая, что они учат его спать. В других подходах родители просто показываются ребенку, и это должно означать «мы тебя не бросили, мы здесь, просто мы не готовы тебе помочь». На мой взгляд, подобные схемы выглядят довольно странно и противоестественно, потому что, когда ребенок плачет, он просит не просто вашего присутствия, а вашей помощи. Понятно, что привычку укладываться определенным образом менять сложно, что ребенок может протестовать. Поэтому важно найти баланс между протестом и необходимостью поменять привычку, с одной стороны, и способом, которым мы эту привычку меняем, с другой. Способ формирования новой привычки не менее важен, чем результат.

Вернемся к относительно жестким методикам самостоятельного засыпания. Выглядит это так: родители выходят из комнаты и заходят, выходят и заходят, и плач может длиться долгое время, пока ребенок наконец не отчаивается и не засыпает. В смысле достижения результата (самостоятельного засыпания) методики работают, но беда в том, что не всегда и не со всеми. Почему? Потому что в них нет гибкости, а есть определенное количество минут присутствия-отсутствия и установка, что от строгой поминутной схемы ни в коем случае нельзя отступать. А как может одна инструкция подходить абсолютно всем детям? Ребенку 6 месяцев и годовалому малышу, девочке и мальчику, ребенку, родившемуся в срок, и тому, который появился на свет раньше срока, ребенку холерического темперамента и ребенку-флегматику. Одна строгая схема невозможна, она не будет работать для всех, поскольку в ней из процесса выключены и наблюдение, и помощь родителя ребенку, и гибкость. Иными словами, родитель устанавливает правила, некие рамки, но не помогает ребенку эти правила принять и усвоить, не помогает освоиться в новых рамках, натренировать новый способ поведения и почувствовать себя уверенно и спокойно. Мое мнение, что методики, где ребенок плачет один, – это не обучение здоровому сну, а принуждение. Как с советским прикормом: хочешь или не хочешь, надо или не надо, но ты должен съесть всю эту банку, потому что я так решил. Это не обучение, а насилие, а я противник любого насилия и принуждения в отношениях с ребенком. Когда человека заставляют что-то делать, это больше похоже на дрессировку, а не на отношения.

Представьте себе любимого человека, мужа или партнера, и представьте, что вам нужно от него некое новое поведение. То есть вы бы хотели с ним как-то иначе взаимодействовать. Если вы решите его заставить, остановитесь на насильственном методе и принуждении, что будет с вашими отношениями? Каждый раз, когда вы хотите чего-то добиться от ребенка силой, поставьте на его место своего любимого взрослого. Вы продолжите насильственные действия или все-таки решите объяснить, показать, терпеливо научить? Я голосую за любовь, внимание, терпение и индивидуальный подход.

Третий тип методик – мягкие методики, и именно их я использую в работе. Они обязательно учитывают упомянутый баланс, когда необходимо наладить сон малыша, при этом учесть имеющиеся у ребенка и его семьи особенности. Наверняка первые ваши попытки изменить привычный способ засыпания вызовут у малыша протест, наверняка он будет плакать. Но слезы бывают очень разные. Бывают слезы протеста, когда ребенок злится на изменения; бывают слезы тщетности, когда ребенок грустит, потому что не может получить желаемое (и таких слез будет еще много). А бывают слезы страха, непонимания и обиды, и это совсем не те слезы, которые нужно родителям вызывать своим поведением. Мы работаем со слезами протеста, которые переводим в слезы тщетности, поэтому никогда не оставляем ребенка плакать одного. Родитель, который учит ребенка засыпать самостоятельно (и учится сам его укладывать), – наставник для малыша, он показывает, как правильно, он учит, слышит сигналы ребенка и непременно на них откликается. Хочу чуть подробнее рассказать о том, какие методики обучения самостоятельному засыпанию я использую с детьми, достигшими возраста 6 месяцев.

Метод, который я предлагаю родителям детей возраста 6–24 месяцев и которому обучаю на тренинге, называется методом «трех кубиков». В его алгоритме есть определенный план, то есть определенные границы, и мы показываем ребенку эти границы и помогаем в них войти. Мы обязательно малыша успокаиваем, но успокаиваем не хаотично, а по определенной схеме, которая помогает ему освоиться в новых рамках, понять и принять новые правила, привыкнуть к ним и усвоить как опыт. Если ребенок первый день протестует, например, час, то на следующий день (при вашей последовательности) он протестует значительно меньше, это может быть 30–40 минут, и не беспрерывно, а с паузами. Так ребенок проверяет, действительно ли родители меняют его привычки, действительно ли вы теперь будете вместе существовать в этих новых границах и его засыпание будет

проходить по-новому. На третий-четвертый дни ребенок засыпает гораздо более спокойно и практически без протеста. В течение двух недель новый опыт становится для малыша собственным, усвоенным. Теперь ребенок умеет засыпать сам, совершенно спокойно, с удовольствием и радостью.

Безусловно, малыш научается засыпать сам, только если правильно собрана вся пирамидка здорового сна: дневной режим, когда выстроен ритм питания, есть активное бодрствование, соответствующее возрастной потребности ребенка, имеется спокойное бодрствование, которое максимально настроило его на успокоение, и наличествует ритуал, который готовит ребенка ко сну. Начинать работу со сном с самостоятельного засыпания – утопия, это как строить дом с крыши, успех нереален. Вспомните то, с чего мы начинали беседу о развитии ребенка: что вся пирамидка здорового сна окружена эмоциями ребенка и, главное, мамы. Важно, с какими эмоциями, с каким посылом и настроем мама подходит к новому опыту, к самостоятельному засыпанию. От маминого заряда будет зависеть, насколько быстро и легко ребенок примет новые правила.

Мы ежедневно задаем ребенку правила и рамки, ежедневно учим его тому, как мы живем, и изначально он не знает никаких правил. Конечно, правила могут быть адекватными и не очень. Адекватные – значит соответствующие возрасту и потребностям ребенка. Например, не надо учить двухмесячного ребенка самостоятельному засыпанию, потому что в 2 месяца ребенок еще может быть не готов засыпать полностью самостоятельно, а в 6 и 7 месяцев уже готов (но будьте внимательны к своему малышу). Мы не станем предлагать ребенку нечто такое, до чего он еще не дорос, а будем задавать ему ровно те правила, которые соответствуют его уровню развития, которые он способен принять, которые в том числе отвечают его потребностям. У ребенка в 6–7 месяцев есть потребность в здоровом качественном сне, когда нет 10–15 пробуждений за ночь, кормлений каждый час, укачиваний на сон. Ребенок нуждается в глубоком восстанавливающем сне, наполняющем силами, когда во время сна обрабатывается и переводится в долговременную память дневная информация. Ему нужен сон, во время которого восстанавливается иммунитет, отдыхают органы и системы, сон, во время которого не перегружаются пищеварительная и выделительная системы из-за постоянного кормления. Иными словами, мы находим баланс.

Кроме того, когда мы учим ребенка засыпать по методике трех кубиков, мы учимся вызывать у малыша слезы тщетности: они появляются, когда ребенок сталкивается с невозможностью

получить желаемое. Этот опыт столкновения с тщетностью очень важен не только в детстве, когда ребенок узнает, что не все желаемое возможно, но и во всей будущей жизни. Печально встречать взрослого, который, сталкиваясь с фрустрацией своих желаний (а взрослый человек сталкивается с ней постоянно, каждый день), не умеет ее проживать, впадает в агрессию или соматизирует свои переживания. Когда мы остаемся с ребенком во время его обучения самостоятельному засыпанию и он встречается с фрустрацией, мы помогаем перевести энергию разочарования в тщетность, иными словами, в принятие этой ситуации. А как и где можно научиться принимать ситуацию? В спокойной обстановке с мудрым взрослым, то есть с человеком, который понимает и принимает любые эмоции, способен их вынести, умеет выдержать слезы ребенка и контейнировать (признавать и принимать) его эмоции, способен ответить ребенку эмпатией, то есть своим реальным сопереживанием. Но при этом (и это важно!) этот взрослый способен остаться в тех границах новых правил, которые он же установил. Подобный опыт живого присутствия рядом с плачущим ребенком полезен и для самого родителя, который теперь знает разницу в видах слез, который сам получает опыт эмпатии и контейнирования детских эмоций. Для ребенка это опыт преодоления фрустрации через тщетность и близкого взаимодействия со своим взрослым, который, несмотря на собственноручное установление новых рамок, помогает в них войти и справиться с печалью, возникшей из-за этих рамок.

Вы сейчас, наверное, ожидаете описания методики трех кубиков, пошагового алгоритма. Но дело в том, что эта методика отличается от тех, которые можно легко описать в двух абзацах: три минуты там, две минуты здесь. Это методика, которую нужно отрабатывать в формате тренинга или консультации. Кроме того что в ней много нюансов, ее нужно прожить под контролем опытного специалиста. Если этого не сделать, она может быть воспринята как обезличенная схема действий и воспроизведена неправильно, а значит, не приведет к ожидаемому результату: не будет слез тщетности и контейнирования, а получатся просто слезы и полтора часа бессмысленных мучений. В итоге или ребенок впадет в истерику, или мама сдастся. Поэтому методику трех кубиков (протестную, с правильными слезами, с прочувствованием) я предлагаю в формате очной или тренинговой работы, с поддержкой, с отработкой на практике, во время которой мама получает свой собственный полезный опыт. Вдобавок маму могут пугать слезы тщетности, даже несмотря на знание, что они не наносят ребенку травмы, а приносят исключительно пользу. Если мама спокойна и действительно

контейнирует эмоции ребенка, а не впадает в панику, процесс проходит гладко и правильно. И на этом этапе маме может понадобиться много поддержки специалиста, чтобы у мамы была обратная связь, чтобы она могла проверить, верно ли действует, не совершает ли ошибок, которые тормозят процесс или ведут его не в ту сторону. А еще в тренинговом формате важна поддержка группы, которая говорит «мы это пережили, и сейчас уже спим прекрасно». Или когда вам страшно начинать новое одной, а группа отвечает «тогда давайте сделаем вместе».

Два слова про страх. Даже если вы понимаете, что у ребенка обязательно будут слезы тщетности, даже если вы знаете, что с ними делать, вам все равно может быть страшно. Вы можете бояться не справиться, или что ребенок вдруг не уснет, или что будет дико орать и впадет в истерику и вы не будете знать, что с ней делать. Бояться нормально. Страх перед началом нового естественен. Чтобы было легче с ним справиться, очень важна поддержка таких же, как вы, родителей, обратная связь от тренеров и отработка методики на занятии до ее реального применения.

Однако без алгоритма обучения ребенка самостоятельному засыпанию я вас не оставлю. Если у вас есть мотивация на самостоятельную работу, опишу еще более мягкую методику, которая не предполагает протеста. Это метод медленных пошаговых изменений.

Методика постепенных изменений, или Step by step

Для начала зафиксируйте на бумаге исходную точку А, то есть текущую ситуацию, в которой вы сейчас. Например, ребенок засыпает исключительно на руках, только с грудью и с одновременным укачиванием на фитболе в течение часа. Затем обозначьте финальную точку, то есть точку Б, куда вы хотите прийти. Только будьте реалистами, не ставьте фантастических целей, к примеру, чтобы ребенок с приведенными исходными данными уже через неделю засыпал самостоятельно за две минуты. Чем сложнее ваша исходная ситуация, тем больше времени и сил вам придется потратить, чтобы прийти к финишу. Для приведенного примера реалистичным финалом может быть такая ситуация: вы лежите рядом с ребенком, он держит вас за руку, постепенно успокаивается, вы мягко высвобождаете руку, он некоторое время спокойно устраивается и в течение 15–20 минут засыпает без дополнительной помощи (без белого шума, без прикосновения, без груди, без укачивания). После этого распишите промежуточные шаги. Приготовьтесь к тому, что вам потребуется время, и заранее нельзя сказать, сколько именно,

поэтому запаситесь терпением. При этом подходе изменения происходят шаг за шагом, медленно, но зато без протеста. Приведу пример шагов, которые нужно пройти.

Шаг 1. Цель – ребенок засыпает на руках и с грудью, но без укачивания на фитболе. Несколько дней (5–7) вы постепенно идете к этой цели, каждый день немного продвигаясь вперед. Выглядеть это может так: в первый день вы укачиваете ребенка на фитболе, грудь во рту, все как обычно, но, когда малыш уже почти закрыл глазки, вы постепенно уменьшаете амплитуду покачиваний и на последней секунде погружения ребенка в сон уже сидите на фитболе без движения, то есть малыш засыпает только с грудью во рту. Каждый следующий день вы начинаете уменьшать амплитуду укачивания все раньше и раньше. Шаг 1 можно считать завершенным, когда вы укачиваете совсем немножко, возможно, в самом начале укладывания или даже раньше, на ритуале, или (совсем здорово) не укачиваете вовсе. При этом ребенок засыпает у вас на руках с грудью во рту.

Шаг 2. Цель – ребенок засыпает на руках, но без груди во рту. Схема та же. В первый день этого шага вы стремитесь к тому, чтобы забрать грудь у почти уснувшего ребенка, то есть когда у него закрываются глазки и он вот-вот уснет. Чтобы немного отвлечь малыша и переключить на другие каналы восприятия, можно добавить шипение и похлопывание. С каждым днем вы забираете грудь все раньше и раньше, чтобы малыш уснул у вас на руках уже без груди. Таким образом, вы перенесите грудь на время спокойного бодрствования. И вот ребенок засыпает и без фитбола, и без груди. Малыш засыпает у вас на руках с шипением и похлопыванием.

Шаг 3. Цель – ребенок засыпает не на руках, а рядом с вами. То есть когда он вот-вот уснет, вы осторожно перемещаете его с рук в кровать, но продолжаете держать физический контакт, например обнимаете его. А второй рукой вы (как на шаге 2) его похлопываете, сопровождая движение шипением. (В 6–7 месяцев дети еще хорошо реагируют на похлопывание, а к 9 это может их раздражать, поэтому смотрите на ребенка.) В результате ребенок засыпает под ваше легкое шипение и с небольшим похлопыванием, не на руках, а рядом с вами в кровати.

Шаг 4. Цель – ребенок засыпает только с шипением, без физического контакта. Алгоритм приводить не буду, он точно такой же, как на предыдущих трех шагах.

Шаг 5. Цель – ребенок засыпает самостоятельно, без физического контакта и без вашего звукового сопровождения. Вы пришли к финишу, который планировали в самом начале.

Для всех шагов важен один момент (точка изменения): то действие, которое на предыдущем шаге вы совершали вплоть до засыпания, на текущем шаге вы делаете только до успокоения. То есть на первом шаге вы укачиваете его до успокоения, а не до погружения в сон, на втором вы позволяете ему сосать грудь тоже только до успокоения, а на само засыпание забираете, и так на каждом этапе.

Почему эта методика бесслезная? Потому что она построена на постепенном изменении ассоциации на засыпание, на медленном пошаговом движении, и каждый шаг может занимать от 3 до 7 дней (желательно не застревать на одном шаге больше чем на неделю).

Если видите, что шаг не дается, можно разбить его на более мелкие шаги и взять больше времени. Если чувствуете, что можете идти быстрее, объединяйте шаги. Если ребенок приболел, у него случился скачок развития и ухудшился сон, вы можете вернуться на предыдущий шаг, но потом обязательно наверстайте.

Мне нравится эта методика, потому что внутри нее много свободы. С одной стороны, свобода усложняет процесс, потому что нет готового решения, вам надо самостоятельно подумать и расписать шаги, самим внутри шага следить за скоростью и оценивать, достаточная ли она или нужно замедлиться, либо можно ускориться. С другой стороны, эта методика значительно продуктивнее с точки зрения ваших с ребенком отношений: вы учитесь видеть, слышать, чувствовать малыша, перестаете надеяться на внешнюю инструкцию, когда вам рассказывают, как, сколько в граммах и секундах и что вам делать.

Конечно, эта работа потребует от вас и времени, и сил, и мотивации, и последовательности, и мягкой настойчивости. Чтобы вы видели прогресс, рекомендую вести таблицу шагов. Тогда вы сможете отследить и отчетливое движение к цели, и пробуксовки и топтание на месте.

Когда ребенок будет реже просыпаться ночью

Когда ребенок будет реже просыпаться ночью

Теперь, когда мы поговорили о методах перехода на самостоятельное засыпание, вы наверняка хотите знать, когда ждать уменьшения количества ночных пробуждений. Собственно, тогда, когда малыш научится засыпать самостоятельно. Вспомните важное базовое правило: при пробуждении между циклами сна ребенок захочет тех же условий, которые у него были при засыпании. Если вы ушли от укачиваний, но ребенок засыпает с грудью, значит, он будет просить грудь ночью и ваш сон пока еще будет фрагментарным. Однако это легче, чем десять раз за ночь вставать и качаться на фитболе. Если ребенок засыпает рядом с вами с шипением и похлопыванием, вполне вероятно, что и ночью для возврата в сон ему потребуются шипение и похлопывание. Да и ночные кормления будут оставаться, просто их уже будет не десять, а два-три. Учтите еще один важный момент: ночью ребенок может регрессировать, откатываться назад, и если он уже научился вечером засыпать с похлопыванием и шипением, ночью он может протестовать и требовать грудь. Проверьте систему питания, не пытается ли он компенсировать недостаток дневных калорий. Если с удовлетворением потребности в питании ребенок ночью ведет себя спокойнее, значит, дело в недоборе калорий. Если увеличение рациона не помогает в прохождении шага, похоже, пока еще сильна старая привычка соединять циклы сна с помощью груди. Нужно рассматривать каждую отдельную ситуацию и обращать внимание на множество нюансов.

Когда ваш малыш научится засыпать полностью сам, то есть без помощи извне, тогда можно будет говорить о стойком снижении количества ночных пробуждений. Конечно, если вы не будете поддерживать какую-либо ассоциацию на ночные пробуждения. Потому что есть ассоциация на ночное засыпание, а есть ассоциация на ночные пробуждения. Бывает так, что мама отработала более быструю методику трех кубиков, ребенок за несколько дней научился засыпать самостоятельно (по идее, уже в первый день он засыпает сам), на пятый-шестой день закончились протесты. Но если на каждое ночное пробуждение мама поддерживает старую ассоциацию, например дает грудь, то ребенок так и не учится сам соединять циклы сна. Возможно, он будет просыпаться реже (пять раз вместо восьми) и спать будет

крепче. Но все равно пять раз для шести-восьмимесячного ребенка – это много. Поэтому, кроме работы над вечерними засыпаниями, нужна работа над самостоятельным засыпанием ночью.

Хочу снова напомнить, что самостоятельное засыпание как верхушка пирамидки сработает только при собранных предыдущих колечках. Если ребенок перевозбудился днем, перегулял, лег спать в состоянии раскрученной карусели, он будет просыпаться часто, даже если уснул самостоятельно. Если ребенок не был спокоен ко времени отхода ко сну, он будет просыпаться часто. Если на активном бодрствовании недостаточно отработали его текущий тренируемый навык, он будет просыпаться ночью, садиться, ползать и так далее. Если не налажена система питания, он будет просыпаться именно из-за голода. Поэтому важно собирать всю пирамидку целиком, начиная с основания. Это абсолютно реально, но нужно иметь подходящий инструмент. В этой книге я предлагаю вам работающие инструменты. И самый главный из них – это видеть ребенка, уметь прислушиваться к нему, замечать его индивидуальные потребности и чутко на них откликаться.

Часть 4
9–12 месяцев: любовь

Глава 10
Ваш внутренний мир

Вашему малышу исполнилось 9 месяцев, почти год. Это замечательный возраст, когда от ребенка много обратной связи, когда он вам улыбается, начинает произносить первые лепетания, когда вы, может быть, уже услышали от него заветное первое слово (и быть может, это даже греющее материнское сердце «мама»). Возможно, он уже пробует делать первые шаги. Это прекрасный период, но, если бы он проходил безоблачно, не стоило бы писать эту книгу и не стоило бы ее читать.

В возрасте 9–12 месяцев малыш начинает проявлять свое Я, обозначать первые «нет», он приближается к кризису одного года, продолжает прощупывать границы, становится чуть более самостоятельным. Пришло время подробнее поговорить об эмоциях мамы, которые, как струны, могут затрагиваться действиями ребенка.

Когда ребенок отталкивает вашу руку, сопротивляется, не слушается, у мамы возникают различные эмоции и всплывают разные паттерны реагирования. Чаще всего паттерны берутся из родительской семьи, даже если в детском, подростковом или юношеском возрасте вы зарекались повторять поведение своих родителей («я никогда не буду так говорить и делать, не стану шлепать или иным способом наказывать своего ребенка»). Внезапно вы обнаруживаете себя с занесенной над попой рукой или кричащей на малыша, который разлил, разбил, убежал, не послушался. Поэтому сейчас мы поговорим о том, что же происходит внутри вас, особенно когда ребенок растет и уже перестает быть просто объектом заботы, становясь субъектом отношений. Как развиваются ваши отношения? Как они влияют на ваш внутренний мир и как ваш внутренний мир влияет на ваши отношения с ребенком и на его формирование как личности?

Личностные роли

Помните, мы говорили, что внутри каждого из нас есть три важные личностные роли: ребенок, родитель и взрослый. Зачастую бывает, что человек не очень хорошо себя знает, не изучает себя, не понимает своих внутренних ролей, их взаимодействия и влияния на эмоции и поведение. В этом случае его бросает между двумя противоположными ролями – ребенка и родителя. При этом роль взрослого невелика, а ведь взрослый – это тот самый сторонний наблюдатель, максимально объективный, который может и ребенка пожалеть, и родителя привести в адекватное состояние. Первая задача – понять, каков ваш внутренний ребенок, какие он испытывает эмоции, насколько ему комфортно, хорошо, радостно и спокойно. Вторая задача – познакомиться с внутренним родителем, узнать, какой он: поддерживающий или осуждающий, дающий тепло или наказывающий, подгоняющий на плаху или помогающий вам совершать собственный выбор, каков бы он ни был. Третья задача – выяснить, много ли в вас внутреннего взрослого, который готов взглянуть на ситуацию максимально объективно и смотреть на процесс со стороны. Внутренний взрослый – это наблюдатель, который может увидеть, где зашкаливает ребенок, а где никак не может выключиться родитель. Откуда же берутся все эти личностные роли? Давайте их разберем и, главное, попробуем прочувствовать, чтобы понять, как они работают.

Внутренний ребенок

Как правило, внутренний ребенок – это ваше детство, то, как вы себя в нем ощущали. Если вы чувствовали себя в безопасности, были любимы, приняты, то есть детство было благополучным, то и внутренний ребенок достаточно благополучен. У внутреннего ребенка есть все черты, характерные для маленького ребенка.

Эгоцентричность, когда я смотрю на ситуацию только со своей точки зрения, не замечая чужих мнений, желаний и потребностей. Люди, у которых преобладает внутренний ребенок как правило, адепты одного-единственного правильного пути, который они и проповедуют (знаменитое «есть мое мнение и неправильное»).

Ориентация на «я хочу». Что отличает ребенка от взрослого? Движение не долженствованием, не разумом, не логикой, а только своими желаниями и хотениями. Ребенок хочет конфетку, игрушку, гулять и радуется, если желания исполняются, а когда они фрустрируются, он испытывает множество негативных эмоций – гнев, обиду, разочарование; а если его ругают, наказывают, он чувствует страх и беспомощность. Все эти эмоции

детские. Отследите, какие эмоции из детского спектра в основном возникают в вашей жизни. Это могут быть стыд, обида, гнев от беспомощности, но при этом и радость, восторг, умение хотеть, умение разрешать себе хотеть и периодически делать то, что хочется.

Описанное – ваша детская часть, образ которой формируется в детстве в зависимости от того, какое у вас было окружение, каким вы были ребенком, какой спектр эмоций преобладал. Принятый или не принятый, любимый или недолюбленный, радостный или грустный, спокойный и уверенный или напуганный, тревожный и постоянно желающий с кем-то соединиться, чтобы получить вожделенные тепло, принятие или любовь. Если реальный ребенок в свое время получил все необходимое, у него нет потребности запрашивать это во взрослом возрасте. Долюбленный в детстве взрослый хочет делиться: давать другим принятие, любовь и поддержку. Когда внутри дефицит любви и принятия, когда внутренний ребенок не сыт, не наполнен поддерживающими и питательными эмоциями, делиться невозможно, хочется только наполняться. Как правило, за чужой счет, в том числе за счет собственного реального ребенка.

Важно понимать, **что вы даете ребенку, что получаете, а что хотели бы от него получать**. Когда малыш уползает, убегает, не слушается, берет запрещенное и у вас в ответ возникает беспомощность, а от нее гнев, знайте: работают детские эмоции, включается ваша детская часть. Если малыш вас отталкивает, не берет грудь, лупит по лицу, дергает за волосы, отворачивается от предложенной вами ложки или иным образом показывает неприятие ситуации, а вы при этом чувствуете отвержение и ненужность, переживаете себя нелюбимой и непринятой, это снова включается внутренняя детская часть.

Вспомните детство: что в нем было болезненного и трудного, чего вы недополучили, почему сейчас возникают эти эмоции? Мы так устроены, что слышим в себе то, что **отзывается** на происходящее. Если у меня в жизни были печальные моменты – потери, горе, расставания, но они были прожиты, то, говоря об этом или похожем, я чувствую грусть, осознаю ее и знаю ее причину. Это эмоции адекватные. Если же я смотрю фильм и, глядя на ситуацию из совсем чужой жизни, проваливаюсь в эмоции – горько плачу, переживаю сильную тревогу, внезапное огромное раздражение или отчаяние, – можно с уверенностью сказать, что моя реакция неадекватна происходящему. Я воспринимаю не ситуацию как она есть, а эмоционально реагирую на событие, которое не имеет отношения ко мне здесь и

сейчас, потому что оно задело какие-то мои непрожитые непроработанные эмоции из прошлого. То есть что-то из фильма «отозвалось», всколыхнуло неосознаваемые или непроработанные эмоции внутри меня. Важно научиться замечать, какие ситуации у вас «отзываются», какими эмоциями вы реагируете, что вы чувствуете.

Внутренний родитель

Кто такой внутренний родитель? Чаще всего это образ реального родителя (мамы или папы) или бабушки, это зависит от того, кто вас воспитывал, кто был самой значимой для вас фигурой. Бабушка, старшая сестра или тетя могли замещать мать, а дедушка, дядя или отчим – отца. Внутренний родитель всегда базируется на слепке с реально существующего человека из вашего детства.

Каким был этот человек? Что он вам давал, чего от вас хотел, насколько он вас принимал? К сожалению, идеальная родительская фигура встречается только в идеальном мире. А в реальности у многих трудности с принятием. Сделаю лирическое отступление и скажу несколько слов о принятии.

Многие, вспоминая родительскую фигуру, видят ее агрессию, проекции на себя ее личных проблем, а также ожидания, завышенные требования и условное принятие. Что значит условное принятие? Это означает, что, когда ты отличница, я тебя одобряю, то есть принимаю, а когда у тебя тройки, я с тобой не разговариваю, то есть не принимаю. Когда ты соответствуешь моим критериям «хорошести», я тебя люблю, а когда не соответствуешь – не люблю. Скорее всего, это не озвучивается такими словами, но показывается невербально или произносится по-другому. Так формируется модель условного принятия. «Я чего-то стою, только если…», а «если» у каждого свое: если побеждаю на олимпиадах, завоевываю грамоты, учусь на отлично, не перечу; если занимаюсь тем видом спорта, который нравится родителям, играю на инструменте, который выбрали родители, обучаюсь профессии, которую родители считают для меня подходящей, и так далее. Одним словом, если я соответствую. Так формируются паттерны условного принятия.

Зачем именно сейчас было важно отступление про условное принятие? Затем, что вам важно научиться принимать ситуацию такой, какая она есть. Мы не в силах изменить прошлое, переписать его заново, мы не можем изменить своих родителей и вообще изменить кого-то, кроме себя. Ваши родители такие, какие они есть, потому что у них были свои родители, а у тех свои, и из поколения в поколение передавались определенные

паттерны поведения, определенные травмы и установки. Большой плюс в том, что рано или поздно кто-то в роду может проработать паттерн и остановить передачу травматичного опыта. В этом очень помогает индивидуальная работа с психологом.

Возвращаемся к внутреннему родителю? Что он делает? Опекает, тревожится за ребенка, назидает, ставит цели, предъявляет ожидания и прочее – у каждого свой внутренний родитель, со своими нюансами поведения. Важно увидеть и прочувствовать, как в вас во время общения с вашим реальным ребенком включается опекающий, тревожащийся, не принимающий или принимающий условно родитель. Представьте своего ребенка, который начинает исследовать мир и впервые пытается залезть на высокий диван. Казалось бы, обычное дело, расширение поля исследования, но у вас вдруг включается ужас за его благополучие и возникает желание подбежать и помочь, а то и сделать все за него. Таким образом включается тревожный контролирующий родитель, который отнимает у ребенка очень важную вещь – собственный опыт. Тот самый собственный опыт, который невозможно заменить никакой помощью извне, то переживание «я могу», о котором мы говорили в прошлой части.

Для наглядности разберем еще один пример и подробно рассмотрим, что происходит с мамой и как активизируются ее внутренние роли.

Наступает весна, и ваш маленький ребенок жаждет сделать что-то не слишком, с вашей точки зрения, правильное. Он уже опустился на четвереньки и, не слушая ваших призывов, стремительно ползет к луже. Вы не успеваете его перехватить, и вот счастливый кроха уже стоит, с ног до головы измазанный черной грязью, и **все смотрят**, как вы пытаетесь его оттереть, и вы начинаете испытывать целый букет эмоций. Самое первое и сильное – это стыд, что вы не уследили и ребенок перемазался, и все теперь на вас смотрят и точно оценивают. Стоп. Будьте внимательны: как только появляется страх оценки, это сигнал, что включился внутренний ребенок. Не взрослый, не родитель, а именно ребенок очень боится внешней оценки, и растет она из того самого условного принятия. Из условного принятия, которое мы зачастую получаем как опыт от наших реальных родителей. Но почему же так страшно получить оценивание от посторонних людей? Казалось бы, какая разница, кто что подумает? На самом деле это глубоко вросший паттерн, который корнями уходит в привязанность. Давайте разберем эту цепочку.

Вы испытываете то или иное детское чувство, например стыд. Молодые родители нередко стыдятся, потому что боятся оценки своего родительства. Это страх получить двойку по материнству:

я плохая мать, раз плохо слежу за ребенком, раз мой ребенок извалялся в луже (ни у кого другого ведь не извалялся). Что же дальше? Стыд – страх оценки – двойка… Что за это будет? Непринятие, то есть отсутствие любви. Для маленького ребенка непринятие и нелюбовь очень страшны, потому что означают угрозу жизни. Свои взрослые и их доброе и хорошее отношение для малыша – залог выживания, и он это знает и чувствует своими древними частями мозга. Не «современной» корой, а чует рептильным мозгом: «чтобы выжить, мне нужно быть чьим-то, мне нужно быть принятым в стае, мне нужно быть принятым родителями, мне нужно, чтобы они меня любили». Поэтому желание нравиться родителям, желание быть ими принятым абсолютно естественно. Собственно, это желание – база воспитания на основании привязанности: для ребенка естественно слушаться и стараться делать так, чтобы родители были им довольны.

В детстве многие из вас попадали в ситуацию, когда формировалась эта цепочка: я делаю что-то не так – получаю за это непринятие, и значит, возможно наказание игнорированием. Что такое наказание игнорированием? Это любое дистанцирование с посылом «я тебя не вижу»: поставить в угол, не разговаривать, закрыть в комнате – все это наказание разделением или, хуже, игнорированием, то есть «тебя нет в моей жизни, пока ты плохо себя ведешь». Это, по сути, то, что транслируют родители, когда говорят: «Пока не извинишься, не поймешь, не изменишься, я не буду с тобой разговаривать». Для ребенка эта ситуация настолько невыносима, что, конечно, он признает свою вину, покается и сделает все возможное, чтобы вернуть расположение родителей.

Паттерн выживания в зависимости от любви родителей сохранился и живет в душе вашего внутреннего ребенка и, когда вы взрослеете, дает о себе знать, если вас не принимают в некой группе. Если меня не принимают в сообществе мам на площадке, если мне там стыдно и я не мама «на пять», включается механизм тревоги: «если меня осудят и не примут в стае, я не выживу». Однако вы уже взрослая, вы можете выжить, даже если останетесь вне стаи, даже если вас кто-то не примет, даже если будете совсем одна. Вы не просто выживете, вы сможете прекрасно позаботиться о себе и своем малыше. Вам для выживания уже не нужно это принятие другими взрослыми дядями и тетями. Самое интересное не то, что мы уже взрослые, а то, что **взрослые – это мы**. Хорошая новость в том, что со своими внутренними частями можно работать, что они не ригидны, не незыблемы, а успешно поддаются трансформации. Если ваш внутренний ребенок

недолюблен, не принят, обижен и испуган, а внутренний родитель вас не принимает, или принимает условно, или осуждает, или подгоняет требованиями покорения новых вершин, вы можете его поменять, при этом не меняя ни реальных родителей, ни своего прошлого, потому что это невозможно.

Внутренний взрослый: работа над изменением личностных ролей

Любая работа над собой начинается с наблюдения. Когда мы наблюдаем, мы включаем внутреннего взрослого, который способен отследить, что происходит и кто сейчас включился – ребенок или родитель. К сожалению, очень у многих людей преобладает роль либо ребенка, либо родителя, занимая 90 % всего внутреннего мира. Либо сильно подавляется ребенок и его практически не слышно, и командует огромный раздутый родитель, который всем отвешивает указания, назидает, рассказывает, как кому жить единственным верным путем. Либо рулит огромный раздутый ребенок, который или действует только из «хочу», или только тревожится и боится, и главное занятие которого – бесконечно пытаться компенсировать свои дефициты, добрать недополученное в детстве за счет отношений; он воспроизводит одни и те же паттерны, наступает на одни и те же грабли. Если вы живете, руководствуясь потребностями внутреннего ребенка, вы выбираете себе партнера или друга по одному и тому же комплементарному принципу: за его счет пытаетесь додать себе недополученное, – но каждый раз находите того, кто нуждается в том же, что и вы. Так формируются отношения двух требующих детей, которые априори не могут додать друг другу необходимого. Если у меня в детстве не было принятия и моего партнера не принимали, когда он был маленьким, если каждый из нас входит в отношения из потребности это принятие получить, удовлетворения не получит никто, потому что нельзя поделиться тем, чего нет в избытке, нельзя дать того, что у меня самого в дефиците.

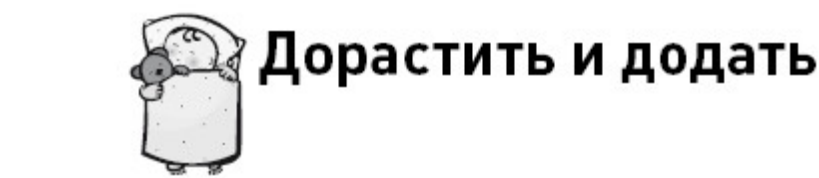
У многих людей личностные роли ребенка или родителя гипертрофированы и не осознаваемы, поэтому **задача № 1** – осознать, какая внутренняя личностная роль преобладает у вас, кто у вас внутри главный, ребенок или родитель, и сколько там взрослого. Нарисуйте круг и разделите его в процентном соотношении на три части на основании наблюдения: сколько времени вы ведете себя из роли ребенка, сколько из роли родителя и сколько из роли взрослого. Внутренний взрослый – это тот, кто способен услышать и утешить отчаявшегося ребенка, услышать и успокоить тревожащегося и желающего всем

причинить добро родителя, кто способен наблюдать и оценивать ситуацию адекватно, то есть максимально реалистично и объективно.

Задача № 2 – подрастить своего взрослого. Чаще всего его либо настолько мало, что его сложно заметить, либо он настолько слаб, что, как только возникает малейшая стрессовая ситуация, на первый план выходит ваша основная личностная роль. Выращивать внутреннего взрослого – значит наблюдать, осознавать, что и в какой ситуации происходит у вас внутри, что вы чувствуете и почему, откуда проистекают эти чувства. Подробно эту работу мы с вами обсуждали в предыдущей части книги, говоря про гештальт-подход.

Задача № 3 – коррекция своих внутренних ролей родителя и ребенка. Это значит, что на любом этапе можно додать себе то, чего у вас не было в детстве, и сделать своего внутреннего ребенка счастливым. Эта работа непростая и небыстрая, но однозначно стоящая. Даже если у вас не было такого родителя, какого вы хотели, вы можете выращивать его внутри себя. И этот родитель будет принимать вашего внутреннего ребенка, слышать его желания, замечать его фрустрации, чувствовать его потребности, принимать его безусловно и додавать ему то, что ему не было дано в вашем реальном детстве. Это и называется самопознанием и принятием себя.

Дорастить и додать



Почему мы в этой книге так много говорим о самой маме, а не о том, как ей взаимодействовать с ребенком? Потому что в основе общения с малышом лежит принцип кислородной маски: надень маску сначала себе, потом ребенку. Невозможно взаимодействовать с ребенком реальным, пока не налажено взаимодействие с ребенком внутренним, пока вы не знаете, какой он, пока неясно, какие эмоции у него преобладают. Невозможно быть родителем своему малышу, пока вы не знакомы со своим внутренним родителем, пока вы не знаете, какие им командуют установки. Невозможно выстроить достаточно хорошие отношения с реальным ребенком, пока не налажена связь между

внутренним родителем и внутренним ребенком. Заметьте, я не говорю об идеальных отношениях, потому что уверена: нашим детям всегда найдется, о чем поговорить со своим будущим психотерапевтом. Но проблемы бывают разные, есть более и менее значимые. Представьте строительство дома, где детство ребенка – это его фундамент. Если ваш ребенок в будущем будет сетовать на то, что немного течет крыша или не очень красивые рамы на окнах, это одно. Но если проблема будет в фундаменте, в самой основе личности, это будет гораздо хуже и труднее поддаваться ремонту. При этом проблемы с фундаментом важнее некрасивых окон, а заметить их сложнее. Поэтому задача этой книги и, шире, задача моей работы, моя миссия – помощь родителям в создании надежного фундамента. А фундамент закладывается преимущественно в первый год жизни. Оттого мы так много говорим о маме: о ваших эмоциях и внутреннем мире, о том, как с ними работать, о том, как себя узнать, как познакомиться со своей внутренней вселенной, как додать себе недоданное, как вырастить своего принимающего, доброго, любящего, заботящегося родителя.

Ваши внутренние роли будут сильно влиять не только на ваши отношения с ребенком, но и с вашим партнером, на отношения в вашей паре. То, какими будут отношения в паре, зависит от условного возрастного этапа, который сейчас проходит ваша личность. На каждом возрастном этапе есть свой метафорический представитель, который влияет на то, каким этот этап будет (успешным или не очень) и будет ли он пройден.

Детский уровень отношений – тот, где преобладает наша детская часть. Яркий представитель этих отношений, фигура, отвечающая за развитие на этом уровне, – мать, которая в идеале дает безусловную любовь, радость, принятие. Если все хорошо, то этот этап характеризуется детской открытостью миру, вечным «да», улыбкой, радостью, счастьем.

Следующий уровень – подростковый, на котором важны границы. Границы устанавливаются с помощью отрицания, гнева, злости, «нет» тому, что не устраивает. Это уровень выявления самоидентичности: какой я, где проходят мои границы, чего я хочу, чего не хочу, на что я пойти могу, а на что никогда. На этом уровне много энергии, рождающейся из потребности защищать свою территорию, исследовать свое Я, искать свою идентичность – огромный энергетический резерв, который движет человека вперед. Представитель этого уровня – бабушка. Метафорическая бабушка относится к человеку как к более взрослому, верит в то, что он может изменить то, что ему нужно, может всего достичь, может сделать что хочет. Это принятие на более высоком уровне –

не просто ребенка, а сформировавшегося человека с его границами и с его выбором.

Следующий уровень – взрослый. Это наша ментальность, то, как мы думаем, то, что мы осознанно выбираем. Этот уровень уже не про эмоции, а про выбор, про баланс, про мысли и направление движения: какую работу я выбираю, какого партнера, выбираю ли баланс между работой и личной жизнью. На взрослом уровне ответственная фигура – отец, обеспечивающий условное принятие. Отец – это тот, кто помогает ставить цели, мотивирует к достижению.

Самый высокий уровень отношений – зрелость, мудрость, и фигура этих отношений – дедушка. Этот уровень про знание, про то, что было и что будет, про то, что все проходит в этом мире. Этот уровень – про уверенность, тотальное знание людей и принцип устройства мира.

Сделайте упражнение – распишите для себя, какой реальный человек, с которым вы знакомы, ассоциируется у вас с каждым из представителей этих уровней. Это не обязательно будут реальные мама и папа, бабушка и дедушка, даже не обязательно это будут родственники, если ваши реальные родные не соответствуют ролям, присущим уровням развития. Это может быть любой человек или даже персонаж. Важно найти для себя человека, чей образ у вас ассоциируется с матерью, с безусловной материнской любовью, с принятием, с радостью, то есть со счастливым детством. Важно найти в своей жизни того, кто подошел бы на роль бабушки, кто мог бы помочь вам справиться с подростковой частью, дать вам это ощущение «я могу» и веру в вас, мог бы дать вам глобальное принятие вас как взрослого человека, кто у вас ассоциируется с этапом построения собственных границ и отрицания чужих норм. Важно найти в своей жизни человека, который у вас ассоциируется с фигурой отца, с фигурой условного принятия, мыслительного процесса, выбора через мозг, через «я думаю». И важно найти в своей жизни того, кто ассоциируется у вас с самым высшим уровнем, с уровнем деда, его всепоглощающей мудростью, со знанием о мире, с уверенностью, что все было, и все будет, и все преходяще.

Когда вы поискали все четыре фигуры, поисследуйте, с каким уровнем возникли сложности. Здорово, когда все реальные фигуры на своих местах, это идеальная ситуация, которая встречается крайне редко, когда ваша родная мама ассоциируется с безусловной любовью, родная бабушка – с ощущением «я могу» и принятием на более высоком уровне, когда родной папа ассоциируется с целями, с осознанным выбором, а родной дедушка – с мудростью и зрелостью аксакала. Но может быть и

так, что роли значимых фигур выполняют не мама, папа, бабушка или дедушка, а другие родственники или даже чужие люди.

Может статься, что вы вообще никого не можете подобрать на роль важной фигуры, и тогда это тема для очной психотерапевтической работы. К сожалению, в рамках книги это проработать невозможно, потому что для поиска значимых фигур требуется более глубокий уровень погружения в себя, в свое прошлое, в свои эмоции, и это возможно либо на индивидуальной терапии, либо на групповой. Я очень рекомендую работать с ролями важных фигур именно в группе, потому что в этом формате вы видите паттерны поведения очень разных людей, и многие из них будут вам резонировать. Отслеживая резонанс, вы будете отчетливо видеть свои болевые точки, которые важно знать, поскольку они же являются точками роста и зонами для вашей внутренней проработки. Кроме того, терапевтическая группа дает возможность за короткое время увидеть, прочувствовать и тут же проработать такое множество ситуаций своей жизни, которое вряд ли возможно увидеть и тем более осознать в обыденной реальности. Качественная групповая работа с опытным психотерапевтом гораздо быстрее и эффективнее и с точки зрения осознания болевых мест, и с точки зрения их проработки.

Выбор за вами. Кто-то предпочитает индивидуальную терапевтическую работу, которая бывает очень разной. Это может быть поддерживающая психотерапия, когда вы раз в неделю встречаетесь со своим психотерапевтом, обсуждаете с ним все, что произошло с последней встречи, что вам срезонировало, что вас волнует прямо сейчас. Так, потихонечку, сантиметр за сантиметром, как при археологических раскопках, вы погружаетесь на все более глубокий уровень своей личности. Либо это может быть психоаналитическая работа, долгая, но с очень полным «глубоководным» погружением в свои Марианские впадины. Есть различные варианты психотерапии и очень разные психотерапевты, важно найти подходящий вам метод и своего специалиста. Но почему я вообще заговорила о психотерапии?

Многие люди всю жизнь живут с тлеющим торфяником внутри себя. Представьте тлеющий торфяник, который находится под верхним плодородным слоем. Он тлеет год за годом, выпускает ядовитые пары, и сам человек постоянно находится в интоксикации, и те, кто его окружает, день за днем дышат отравленными испарениями. Первое, что нужно сделать на пути к избавлению от тления, – осознать, что оно есть, второе – принять решение что-то с ним сделать. Что с ним можно сделать? Чтобы его потушить, не получится всего лишь слегка окропить его

водицей, помешает верхний слой почвы, то есть тонкий слой защит, которые легли на травмирующую ситуацию, прикрыли травматичный опыт. Когда вы убираете защиты, внутренний огонь, это неочевидное ранее тление, может превратиться в горение, в открытое пламя, но лишь на время. Поэтому работа с психотерапевтом нередко идет через некое обострение вначале. Зато, когда торфяник оказывается без защит, его можно полностью потушить и жить дальше, более не отравляясь продуктами внутреннего горения, не отравляя окружающих и, главное, не передавая это горение будущим поколениям. Все травмы и паттерны, что вы не отработали здесь и сейчас, обязательно передаются дальше: вашему ребенку, вашим внукам и правнукам, – пока не найдется кто-то, кто совершит внутреннюю работу и прервет передачу травм. Так работают семейные системы.

Самое главное – осознать свою проблему, и если она есть, то принять решение с ней разбираться. Но многие боятся идти к психотерапевту. Почему возникает этот страх?

Первое – у многих психотерапевт ассоциируется с психиатром, то есть с врачом, который лечит душевно нездоровых людей. Это неверно, психотерапевт работает с психически здоровыми людьми. А психиатр работает с душевнобольными. Психотерапевт к психиатру не имеет никакого отношения, это абсолютно разные профессии.

Второе – страх вскрывать торфяник, срывать плодородный слой и встречаться с подземным горением. Однако, пока ящик со страхом не будет вскрыт, страх никуда не денется, и зачастую страшнее начать, чем сделать. Когда вы начинаете углубляться, работать со своим внутренним миром оказывается совсем не так страшно, как вам казалось. Местами бывает больно, местами – сложно, но вы вольны выбрать наиболее мягкую для себя форму работы или максимально медленный путь и счищать верхний защитный слой потихоньку, не спеша приближаясь к источнику боли. А можно сделать это быстрее и радикальнее, будучи готовым к сильным эмоциям.

Третье – многие считают, что все психотерапевты шарлатаны. Это связано с тем, что российский институт психологии и психотерапии в последние годы развивается очень быстро и местами хаотично, а при стремительном развитии новой сферы часто появляются специалисты, которые прошли невнятные краткосрочные курсы и всю психотерапию сводят к тому, что нужно осознать свою ненависть к родителям, перестать с ними общаться и счастливо жить дальше. Разумеется, встречаясь с подобным подходом, многие разочаровываются в психотерапии в

целом или просто боятся не найти своего специалиста. Но если у вас есть желание разобраться со своими трудностями, решение найдется. Посылайте запрос в космос, и вам обязательно придет ответ: знакомый похвалит своего терапевта или вы встретитесь с практикующим психологом, которому захочется доверять. В конце концов напишите мне на почту (info@aleksandrovaov.ru), и я порекомендую проверенных, квалифицированных специалистов.

Зачем вообще нужна работа с психотерапевтом, что она дает? Психотерапия помогает подлатать фундамент. Обычно изначально к психотерапевту приходят с щелями на чердаке и рассохшейся дверью, то есть с запросом «как мне исправить мужа, маму, ребенка, текущую ситуацию, но только не себя, со мной все в абсолютном порядке». ☺

Но, когда мы постепенно погружаемся глубже, спускаемся к истокам проблемы, оказываемся на цокольном этаже, оказывается, что самая большая неполадка – фундамент. Как только мы чиним фундамент, как только прорабатываем своего внутреннего ребенка, выращиваем своего принимающего родителя, как только мы начинаем работать с принятием себя, своего детства, своей уже сложившейся ситуации, то и крыша заканчивает течь, и двери перестают скрипеть. Становятся на место верхние этажи, и здание чинится будто само собой. И выясняется, что мужа, маму и ребенка вовсе не надо исправлять, да это и невозможно.

В этой книге я всего лишь описываю путь, но пройти его придется именно вам, и желательно с профессиональной помощью. Когда вы читаете эти страницы, главу за главой, вам многое может откликаться, временами, возможно, появляются слезы – обращайте внимание на эти моменты, чтобы продолжить внутреннюю работу. В этой книге мы с вами можем отработать только первый пункт – наблюдение, осознание происходящего, выявление болевых точек и процессов, требующих проработки. Но это уже немало.

Материнская тревожность

Материнская тревожность

А сейчас давайте подробнее отследим и проанализируем такое состояние, как тревожность. Повышенная тревожность не

возникает сама по себе, это некий маркер внутреннего неблагополучия, напряжения.

Чтобы лучше понять свое внутреннее состояние, предлагаю вам пройти тест на тревожность, личностную и ситуационную. Тест на ситуационную тревожность даст вам понимание того, насколько вы сейчас, на данном этапе жизни, адаптивны: насколько ярко вы реагируете на стресс, насколько вы умеете справляться с ситуацией. Тест на личностную тревожность покажет, насколько тревожность является качеством вашей личности. Полученные результаты – это то, что вы имеете на **текущий момент**, и их возможно изменить. Через месяц или год, через некоторое время работы с психотерапевтом или после группового тренинга вы можете обнаружить, что значительно поменялась даже ваша тревожность как свойство личности. Так, например, случилось со мной. До начала личной психотерапии моя личностная тревожность была очень высокой, а после психотерапевтической работы она снизилась до уровня ниже среднего. Что угодно можно изменить путем проработки.

Тест Спилбергера

Тест Спилбергера состоит из 20 высказываний, относящихся к тревожности как состоянию (состояние тревожности, реактивная или ситуативная тревожность) и из 20 высказываний на определение тревожности как диспозиции, личностной особенности (свойство тревожности).

Прочитайте внимательно каждое из приведенных предложений и зачеркните соответствующую цифру справа. Над вопросами долго не задумывайтесь. Обычно первый ответ, который приходит в голову, является наиболее правильным, адекватным вашему состоянию.

Таблица 10

Бланк опросника ситуативной тревожности

КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ		Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокойна	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скована	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроена	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожена	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверена в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчена	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности	1	2	3	4
16	Я довольна	1	2	3	4
17	Я озабочена	1	2	3	4
18	Я слишком возбуждена и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Таблица 11

Бланк опросника личностной тревожности

КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ ОБЫЧНО		Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
21	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22	Я обычно быстро устаю	1	2	3	4
23	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24	Я хотела бы быть такой же счастливой, как и другие	1	2	3	4
25	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26	Обычно я чувствую себя доброй	1	2	3	4
27	Я спокойна, хладнокровна и собрана	1	2	3	4
28	Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4

30	Я вполне счастлива	1	2	3	4
31	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я довольна	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свои разочарования, что долго не могу забыть о них	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Обработка

Выделите в таблице ниже свои ответы на вопросы. По вертикали указан номер вопроса, по горизонтали (1, 2, 3, 4) – номера ответов, которые вы дали в тесте. В центральной части – баллы за этот ответ. Суммируйте полученные баллы. Сначала оцените ситуативную тревожность (СТ, вопросы 1–20), затем отдельно личностную тревожность (ЛТ, вопросы 21–40).

Ключ

СТ	Ответы				ЛТ	Ответы			
№	*1*	*2*	*3*	*4*	№	*1*	*2*	*3*	*4*
Ситуативная тревожность					*Личностная тревожность*				
1	4	3	2	1	**21**	4	3	2	1
2	4	3	2	1	**22**	1	2	3	4
3	1	2	3	4	**23**	1	2	3	4
4	1	2	3	4	**24**	1	2	3	4
5	4	3	2	1	**25**	1	2	3	4
6	1	2	3	4	**26**	4	3	2	1
7	1	2	3	4	**27**	4	3	2	1
8	4	3	2	1	**28**	1	2	3	4
9	1	2	3	4	**29**	1	2	3	4
10	4	3	2	1	**30**	4	3	2	1
11	4	3	2	1	**31**	1	2	3	4
12	1	2	3	4	**32**	1	2	3	4
13	1	2	3	4	**33**	1	2	3	4
14	1	2	3	4	**34**	1	2	3	4
15	4	3	2	1	**35**	1	2	3	4
16	4	3	2	1	**36**	4	3	2	1
17	1	2	3	4	**37**	1	2	3	4
18	1	2	3	4	**38**	1	2	3	4
19	4	3	2	1	**39**	4	3	2	1
20	4	3	2	1	**40**	1	2	3	4

Ситуативная тревожность (балл):
Личностная тревожность (балл):

Интерпретация результатов

Общий итоговый показатель по каждой из подшкал (СТ и ЛТ) может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

до 30 баллов – низкая,
31–44 балла – умеренная,
45 и более – высокая.

А что вообще такое тревожность, тревога? Тревога – это

крайне неприятное переживание, чувство предвосхищения какой-то беды, какого-то неблагополучия, причем чаще всего на внешне благополучном фоне. Человек обычно озвучивает это так: «В жизни у меня вроде все в порядке, ничего такого не происходит, но я постоянно испытываю тревогу, ожидаю какой-то беды». Жить в постоянном ожидании беды очень тяжело. И, конечно, если вы находитесь в непрестанной тревоге, когда она сопровождает вас как лучший друг, невозможно наладить сон ребенка. Потому что тревожность – это та составляющая вашей эмоциональной жизни, которая по прямому каналу передается ребенку. Если мама тревожна, ребенок неизбежно будет тревожным, а от этого будет плохо спать, станет хуже есть, или, наоборот, начнет постоянно сосать, чтобы как-то успокоиться, или будет больше капризничать. Энергия малыша будет растрачиваться на реализацию этой тревоги, а не на развитие, или познание мира, или открытие своего Я, или обнаружение собственного «я могу». Поэтому ваша работа со своей тревожностью – это не просто и не только ваша работа с собой, это еще и ваша работа с ребенком, потому что изменить ребенка и его тревожность отдельно от себя и своей тревожности невозможно.

Контейнирование

Контейнирование

Следующая тема, на которую важно поговорить как раз на этапе 9–12 месяцев, – это контейнирование.

Контейнирование – это способность проявлять эмпатию, то есть чувствовать то, что чувствует другой человек, при этом принимать его эмоции и уметь их выносить, не резонируя, то есть не отражая. В самом термине содержится суть понятия: контейнер все принимает, но не отражает, не резонирует. Контейнирование бесконечно важно в материнстве (даже не знаю, есть ли что-то важнее), потому что контейнировать ребенка и его чувства вам придется очень часто, долго и много. Почему?

Ребенок – существо на 100 % эмоциональное, он еще не дорос до уровня познания жизни через мышление. Почти все в его жизни проходит через эмоции, и их так много, они такие яркие и полярные, да и сам ребенок настолько эмоционально лабилен, что эмоции часто бьют через край и их нужно каким-то образом

утилизировать. Идеальный вариант – когда они утилизируются в тот самый эмоциональный контейнер, который есть у мамы. Если эмоции ребенка не контейнируются, то есть не складываются в специальное безопасное место, они никуда не деваются сами по себе, а уходят в агрессию – внутреннюю или внешнюю. Аутоагрессия (внутренняя) выражается в соматизации: ребенок начинает болеть (психосоматическими болезнями) или причинять себе вред – расковыривать пупок, расчесывать ранки, выдирать ресницы или волосы, биться о твердые поверхности и так далее. Внешняя агрессия – когда ребенок начинает причинять вред другим людям: драться, кусаться, отнимать и портить вещи. Поэтому лишние эмоции (лишние – значит те, с которыми ребенок не может справиться сам) нужно отправлять в родительские контейнеры. А для контейнирования нужна способность к эмпатии и свободный контейнер.

Эмпатия очень отличается от сочувствия. Мне нравится короткий ролик на эту тему, когда женщина сокрушается о своей беде:

– Я была беременна, но вот я потеряла ребенка, и мне очень тяжело, – а проходящий мимо человек реагирует:

– Да не переживай, зато ты знаешь, что можешь в принципе забеременеть, а кто-то не может вовсе.

Такое сочувствие, то есть попытка подбодрить, не почувствовав эмоции, не поняв их, может усугубить переживания страдающего, лучше уж пройти мимо и промолчать. Эмпатия означает, что вы включаетесь в переживания человека, чувствуете его боль и даете понять, что вы понимаете его душевные муки. Эмпатичная реакция в этом примере звучала бы примерно так:

– Это и правда очень больно и тяжело, я тебя понимаю, потерять ребенка – ужасно.

От эмпатии становится легче. Если кто-то вам жалуется на свою боль, не старайтесь сразу вывести его на позитив, потому что это наша внутренняя защитная реакция. Из страха не справиться с тяжелой эмоцией другого мы ставим перед собой стену мнимого сочувствия. Настоящее сочувствие – это эмпатия, это значит «я разделяю с тобой твое чувство, чувствую то же, что и ты». А когда сочувствие проявляется в виде позитивных отмашек «не волнуйся», «забей», «все наладится», оно становится разделяющей вас стеной.

– Да ничего страшного, все пройдет, перемелется – мука2 будет.

– Да ладно, другого мужа себе найдешь / другого ребенка родишь / та работа все равно была плохой, а начальник дурак, отыщешь лучше.

Такая реакция не нужна, она не поддерживает, а, наоборот, заставляет человека замыкаться в себе, потому что он видит, что его не понимают, а его эмоции не принимают. И он остается один на один со своими переживаниями и перестает их высказывать, потому что незачем, потому что они не находят отклика, натыкаются на отгораживание.

Когда вы общаетесь с ребенком, когда на вас изливаются его чрезмерные чувства, с которыми он сам не в состоянии справиться, важно уметь почувствовать, что чувствует он, какая у него эмоция. Если у него сломалась игрушка, самое лишнее что можно сказать – «сам виноват, ты ее бросал о стену». Вам нужно понимать, что он бросал ее о стену из познавательного интереса, чтобы посмотреть, что будет. Познавательный интерес – это очень здорово, это основная функция растущего существа. Более приемлемый, но пока еще не особо бережный вариант вашей реакции – «ничего страшного, что сломалась, не переживай, это всего лишь игрушка». Это вариант из разряда «ничего страшного, родишь еще одного ребенка». Самый благоприятный вариант – эмпатия, когда вы вчувствуетесь в переживания ребенка и сообщаете ему о своих эмоциях. «Понимаю, как ты расстроен, мне тоже очень жаль, что машинка сломалась, знаю, что ты огорчен», – то есть вы показываете, что понимаете и принимаете чувства малыша и остаетесь в его переживаниях с ним, разделяете их. Это и есть контейнирование, то есть принятие эмоций без оценки, без суждения и осуждения, принятие и самой эмоции, и права человека на эту эмоцию. При этом важно: когда вы эмпатически переживаете вместе с малышом, вы не проваливаетесь в резонирование, то есть не паникуете по поводу сломанной машинки (как сам ребенок), а являетесь надежным островом, который не затапливается волнами детских эмоций.

Возможно ли контейнировать детские эмоции, если ваш собственный контейнер маленький, если он размером со спичечный коробок и его не хватает даже на вас самих? Конечно, нет, поэтому важно освобождаться от собственных торфяников, которые выжигают в том числе и место в контейнере. Если у вас самой внутри бушует пламя, то все ваши силы уходят на поддержание собственного гомеостаза, собственной устойчивости, и вы не находите ресурса отращивать большой вместительный контейнер. Чем более проработаны ваши эмоции, чем гармоничней и спокойней вы ощущаете себя изнутри, тем больше ваш контейнер (а многим детям зачастую нужен контейнер с многоэтажный дом).

Допустим, у вас изначально большой контейнер, но он постоянно заполнен, и в нем свободна всего лишь десятая часть.

Это значит, что принимать вы можете совсем немного, и, как только эти 10 % свободного места заканчиваются, вы начинаете срываться на ребенка. Потому что, когда вы кричите на малыша, когда вы его наказываете, вы, по сути, возвращаете ему те эмоции, которые в вас не поместились, это то, что называется «льется через край». А «через край» случается, когда контейнер либо маленький, либо полный. Поэтому вам важно не просто контейнировать и не просто отращивать контейнер, но и в принципе уметь контейнировать, растить контейнер и вовремя его очищать.

Очищение контейнера происходит через отдых и через выявление своих потребностей. Когда вы узнаете свои «хочу» и получаете желаемое, ваш внутренний ребенок удовлетворяется. Сделайте хорошо внутреннему малышу, и ваш контейнер будет достаточно свободным, чтобы принимать излишки эмоций от реального ребенка.

Есть фраза «мама – контейнер для ребенка, папа – контейнер для мамы». Это идеальная ситуация, в которой неизвестно только одно: кто контейнер для папы. ☺ Зачастую у папы бывает очень маленький или постоянно заполненный контейнер, потому я бы советовала рассчитывать в этом вопросе на себя. Ищите пути очищения собственного контейнера своими силами: отдых, реализация своих потребностей, работа с психологом.

Глава 11
А где у ребенка кнопка?

Чем дети отличаются от взрослых

Чем дети отличаются от взрослых

Можем ли мы утверждать, что дети – это маленькие взрослые, у которых есть те же, что у нас, функции, которые могут все то же, что и мы, только с учетом возраста, что дети устроены так же, как взрослые? Конечно, нет, и дело не только в размерах ребенка и недостатке знаний и умений. Мозг ребенка отличается от мозга взрослого, ребенок – это только потенциальный взрослый, то есть в нем заложены возможности тех функций и навыков, которыми он может овладеть. Но многое из этого находится в неразбуженном состоянии. Чтобы понимать, что ребенок действительно может, а чего нет, где у его капризы, а где потребности, может ли он манипулировать, контролировать себя, испытывать двойственные чувства и почему все это так, нужно углубиться в тему отличий детского мозга от взрослого.

С точки зрения нейропсихологии у человека есть три блока мозга.

Первый блок мозга

Становится активным во внутриутробном периоде, с 38-й недели беременности. Это своеобразный энергетический блок, в который входят самые древние, подкорковые, структуры, то есть самые глубинные отделы мозга.

Отвечает за саморегуляцию и адаптацию ко внеутробной жизни. Именно поэтому в 38 недель беременность считается доношенной: к этому моменту ребенок готов к относительно автономному существованию – он может самостоятельно дышать, регулировать сон и бодрствование, демонстрировать пищевое поведение (показывать, что хочет есть) и так далее.

Обеспечивает внимание, сознание и неспецифическую память (запоминает не потому, что хочет что-то запомнить, а автоматически). Лимбическая система, входящая в первый блок мозга, обеспечивает базовые эмоции (страх, гнев, удовольствие).

Отвечает за мотивационные процессы, связанные с базовыми потребностями, – хочу есть, хочу спать, не хочу быть один.

Воспринимает и перерабатывает информацию о состоянии внутренних органов и регулирует его с помощью гормонов, биохимических процессов.

Итак, первый блок отвечает за внимание, непроизвольную память, эмоциональное состояние, за сознание в целом, за регуляцию сна/бодрствования и питания. Конечно, если что-то идет не так, он может работать не совсем корректно. Первый блок мозга очень страдает во время гипоксии, которая нередко случается в третьем триместре беременности, или при сложных родах, например, при выдавливании или наложении щипцов, или если был длительный безводный период. Еще мозг страдает при кесаревом сечении, поскольку тело слишком резко попадает в другую среду, с другим давлением, и случается баротравма, поэтому у детей, рожденных с помощью кесарева сечения, часто повышено внутричерепное давление.

Если у вас в первом/третьем триместрах или в родах были сложности, необходимо наблюдать за ребенком с помощью специалистов, невропатолога и нейропсихолога. Врачебный контроль обязателен, потому что до года повреждения первого блока успешно компенсируются специальными занятиями, массажами или препаратами, контролирующими внутричерепное давление. Психика младенца очень подвижна и прекрасно поддается коррекции; да, ребенок быстро растет, но при этом стремительно овладевает новыми навыками.

Когда стоит насторожиться?

Если вы тяжело переживали первый триместр, например, болели или мучились сильным токсикозом.

Если были проблемы в третьем триместре: была отслойка плаценты, или вы болели, или если вы в принципе страдаете серьезными хроническими заболеваниями (к примеру, связанными с щитовидной железой).

Если были проблемные роды.

Кроме наблюдения у невропатолога, имеет смысл внимательно смотреть на ребенка: как идет его развитие с точки зрения хронологии овладения навыками. Сначала ребенок должен переворачиваться, потом садиться, потом ползать, потом вставать, потом ходить. Если вдруг какой-то этап пропущен, например, ребенок не переворачивался, а сразу начал ползать, или не ползал, а уже встал, или ему уже 8 месяцев, а он все никак не ползает, можно говорить о том, что овладение навыками идет не совсем по тому плану, который заложила природа. Конечно, везде можно прочитать, что все дети разные, что все овладевают

навыками с разной скоростью и что ребенок может сначала встать, потом поползти, и в этом нет ничего страшного. Однако в норме мозг растет и развивается в определенной последовательности, снизу вверх (от базальных структур к корковым) и с задней части к передней (от затылочных отделов к лобным). И важно как можно раньше компенсировать сбой последовательности.

Поскольку первый блок мозга отвечает за сон и бодрствование, нарушения в этом блоке приводят к нарушениям сна. Встречаются дети, про которых родители говорят «у нас не было проблем со сном», но это, скорее, исключение, потому что редко когда беременность и роды протекают спокойно и практически идеально. Кроме того, сейчас очень немного абсолютно здоровых взрослых, которые дают жизнь совершенно здоровым детям. Поэтому трудности с регуляцией сна есть у каждого второго ребенка, и важно помогать детям настраивать эту функцию, поскольку сами они ее не настроят. Часто в популярной литературе можно прочесть, что нужно оставить малыша в покое и он сам себе выработает ритм (когда захочет – заснет, когда захочет – поест). Однако это не совсем правда, и так происходит далеко не всегда. Если у ребенка изначально, с рождения, есть неврологические сложности, связанные с работой мозга, он не сможет самостоятельно скорректировать возможные нарушения, ему надо помогать. Чем ребенок младше, тем легче корректировать сбои. То есть, если у ребенка есть сложности в работе первого блока мозга, это не значит, что он не здоров, это значит, что ему **необходима помощь** в налаживании ритма сна и бодрствования, в налаживании ритма питания, ему нужно более внимательное и чуткое отношение. Собственно, для этого и существует эта книга.

Второй блок мозга

Второй блок отвечает за прием, хранение и переработку информации, то есть это некий компьютер, который анализирует информацию от всех органов чувств, перерабатывает ее и хранит, при этом может более тонко анализировать получаемые стимулы. То есть второй блок отвечает за все виды деятельности, которые связаны с познанием: речь, интеллект, восприятие символов и так далее. Именно второй блок мозга отвечает на вопрос «могу ли я?». Если первый блок «я хочу» развивается у ребенка рано, то блок «я могу» начинает развиваться чуть позже, организуя познавательный процесс.

Третий блок мозга

Третий блок – это лобная кора, то есть кора больших полушарий, ее лобная часть. Этот блок отвечает за более сложные эмоции, за волевую регуляцию, за мотивацию, которая отвечает на вопрос «что я должен?». Напомню, первый блок – «я хочу», второй блок – «я могу, воспринимаю, понимаю», третий блок – «я должен».

Часто можно слышать разговоры о том, что маленький ребенок манипулирует, или наблюдать возмущение «Почему он не контролирует своих эмоций? Почему не может понять, что мама тоже устала?». Или, например, от двух- или трехлетнего ребенка требуют понимания, что не нужно шуметь, когда младший новорожденный братик спит, или взрослые удивляются, почему ребенок испытывает очень сильные эмоции – злость, гнев, обиду, почему он так быстро начинает плакать. Все это связано с тем, что третий блок мозга, наша лобная (фронтальная) кора, только начинает включаться ближе к 5 годам. И это не значит, что в 5 лет она внезапно включилась и заработала, отнюдь, она только начинает функционировать. Это значит, что в 5 лет ребенок может (но не должен) начать испытывать двойственные эмоции, например, «я на маму очень злюсь, хочу ее ударить, но при этом это же моя мама, и я ее люблю».

При этом примерно в те же 5 лет ребенок может начать немного себя контролировать, у него включается саморегуляция: «Я хочу вот это, но мне запретили, поэтому я не буду» или «Я хочу весь этот мешок конфет, но знаю, что, если я их съем, у меня заболит живот». Или когда ребенок способен выполнять достаточно сложную задачу, например полностью самостоятельно одеваться. Он может сам выбрать одежду, разложить ее, определить последовательность, в которой эту одежду нужно на себя надеть. Это очень сложная деятельность: сначала возникает мотив (мне надо одеться), потом необходимо распланировать свою деятельность (что надеть первым, что вторым, и так далее), затем нужно реализовать последовательность и в финале – проконтролировать результат (правильно ли я оделся: все ли необходимое надел, в той ли последовательности, не наизнанку ли).

Самоконтроль, саморегуляция – это сложноорганизованная деятельность, которая зреет очень постепенно: в 5 лет она включается и к 7 годам становится более или менее функциональной. Именно поэтому дети идут в школу около 7 лет – одни дозревают в 6,5, другие ровно к 7, третьи только к 8 годам. При подготовке ребенка к школе важно смотреть не столько на то, умеет ли он читать, писать, считать (ребенок может это уметь и гораздо раньше), сколько на функции лобных долей: как он

может себя контролировать, насколько справляется с нагрузкой, умеет ли переключиться с «я хочу» на «мне надо». И в этом месте возникает вопрос, может ли ребенок манипулировать.

Манипулирует ли ребенок

Манипулирует ли ребенок

В поисках определения манипуляции я нашла то, которое мне понравилось. Вслушайтесь в него.

Манипуляция представляет собой своего рода психологический прием, целью которого является принудить человека к определенным действиям вопреки его желаниям, при этом влияние осуществляется не явно, а скрыто.

То есть суть манипуляции в том, что личность, на которую оказывается влияние, должна совершить определенные действия, даже если это ей невыгодно, при этом не догадываясь, что находится под воздействием манипулятора. Представляете, как это сложно? Может ли шестимесячный, годовалый или двухлетний ребенок манипулировать? Ответ очевиден.

Манипуляция – это очень сложная работа сознания, прибегать к которой ребенок начнет после 7 лет, и эти манипуляции будут простыми, и вы сможете их легко считать. До сложных манипуляций он дорастет едва ли к подростковому возрасту, потому что лобная часть коры больших полушарий (тот самый третий блок мозга) развивается очень долго: включается в 5 лет, относительно адекватно функционирует к 7 годам, а затем неспешно растет и развивается до 17–20 лет. Это значит, что человек становится способным к манипуляции ближе ко взрослому возрасту (особенно если ребенок растет в среде, где регулярно наблюдает манипуляции в действии). Какой же процесс называют манипуляцией родители маленького ребенка?

Манипуляцией часто называют желание ребенка и отработку способов получить желаемое. Например, ребенок очень хочет взять то, что вы ему запрещаете, пусть это будет красивая винтажная вазочка из тонкого фарфора. Вы понимаете, что, играя с дорогой вашему сердцу вазочкой, малыш наверняка ее разобьет, поэтому вазочку вы не даете. А он настолько ее хочет, что у него включается мощное «я хочу», мобилизуются все резервы и он начинает искать пути, как добыть вазочку. Сначала он

поднимается на цыпочки и пытается дотянуться до верхней полки, где стоит вазочка. Когда не получается, он включает креатив – пытается до вас достучаться, показывает пальцем, издает звуки, то есть всем своим видом демонстрирует, что без вазочки совершенно невозможно жить. Вы объясняете, что вазочку нельзя, потому что она хрупкая, пытаетесь отвлечь ребенка игрушкой, но ему нужна только вазочка, и нужна прямо сейчас. Малыш начинает топать ножками, сжимать кулачки – злится. Он высвобождает много энергии для достижения цели. Так работают базовые эмоции через «я хочу»: я злюсь, я буду злиться, буду плакать, причем плакать злыми, обиженными слезами, изучая, какой механизм получения желаемого окажется самым эффективным. Такое поведение не имеет отношения к манипуляции, это всего лишь перебор различных способов получить желаемое: попробовал один (дотянуться) – не получилось, попробовал второй (показать вам, что хочет) – не вышло, попробовал третий (позлиться, потопать ногами) – не удалось. Тогда он может пробовать покричать, порыдать, броситься на землю, бить кулаками по полу – и у него снова не выходит получить заветную вазочку. Все это – отработка моделей поведения, и это очень здорово и хорошо, этому можно и нужно радоваться, потому что прямо сейчас ваш ребенок тренирует очень важное жизненное умение – добиваться поставленной цели, и тренирует его не одним способом, а разными. Прекрасно, что он делает это в доверительном окружении, в месте, где ему спокойно, где он может вести себя любым образом, где его любят, принимают, где он может без риска отрабатывать все эти модели.

Многие родители реагируют на такие слезы требований как на манипуляцию, на попытку вывести родителей из себя, на давление («ребенок на нас давит, требует, он тиран»), и здесь важно понимать, у кого в ваших отношениях ведущая роль. Если ведущая роль у мамы и папы, и тем более если родители знают, что происходит, как на такое поведение можно реагировать?

Ни в коем случае не высмеивайте это поведение, для ребенка его эмоции серьезны и значительны, он действительно всем существом хочет вазочку, он на самом деле расстраивается, что не может ее получить. Важно научить ребенка (даже в нынешнем юном возрасте, до года) переводить свою фрустрацию (невозможность получить желаемое) в тщетность. Напомню, как переживается тщетность: поплакать, погрустить о том, что невозможно, чего никак не добиться. Каким образом родители помогают ребенку трансформировать фрустрацию в переживание тщетности? Принятием всех эмоций, которые он испытывает. В примере с вазочкой, когда ваш малыш бьется на полу, плачет

злыми слезами, все еще пытается добиться своего, еще не отчаивается, вы садитесь рядом с ним или берете его на ручки и проговариваете его чувства. Не бойтесь выглядеть смешно (вроде «о Господи, я разговариваю с не говорящим ребенком, объясняю ему его чувства»). Называть ребенку его чувства, помогать понимать, что с ним происходит, гораздо важнее, чем учить его названию предметов. И вот вы берете его на ручки и говорите: «Ты очень-очень хочешь эту вазочку, тебе крайне важно ее получить», – и ребенок в этом возрасте 9–12 месяцев может закивать, или сказать «да», если уже умеет говорить, или горько похлюпать носом о том, что мама наконец его поняла. И вы продолжаете говорить: «Ты злишься, что не можешь ее получить, тебе очень обидно, что я тебе ее не даю», – то есть вы просто проговариваете, называете его эмоции. В этот момент он может начать всхлипывать по-другому, у него может измениться интонация плача. Вы говорите, что отказываете в желаемом: «Ну нельзя, я не могу дать тебе эту вазочку, она будет стоять на полке», – но при этом транслируете понимание эмоций ребенка, подтверждаете, что ваши отношения в порядке. Таким образом вы помогаете ему перевести энергию агрессии, злости, боли и разочарования в тщетность, в принятие того, что не каждой цели возможно достичь. Агрессия – это нормально, огорчение от невозможности получить нужное – хорошо и естественно. Нормально, что не все можно получить, не к каждой цели прийти. Ребенок еще много раз будет сталкиваться с фрустрацией, и здорово, если вы научите его справляться с ней, пока он маленький, это сослужит ему огромную службу и в дошкольном детстве, и в школьном, и во всей его будущей жизни.

Как понять, что включился механизм оплакивания нереализованной идеи, тщетности? Слушайте ребенка: он будет плакать уже не зло, а сокрушенно, обиженно – «у-у-у-у, не дали, беда-беда», то есть его плач будет больше похож на жалобу. Смотрите на него: он будет не молотить кулаками, не топать или драться, а прижмется к вам, станет выплакивать вам свою беду. А вы будете приговаривать: «Да-да, я понимаю, мне очень жаль, что не получилось с вазочкой». Не пытайтесь отвлечь ребенка от слез, не пытайтесь его заговорить или переключить на что-то другое, иначе не выплаканные, не пережитые эмоции будут накапливаться, как пар в кастрюльке, и рано или поздно рванет, причем неожиданно, когда вы будете не готовы. Накопление фрустрации может происходить в течение долгого времени: здесь не дали, там не пустили, тут не позволили за провода дернуть, в гостях не разрешили таскать кота за хвост, а на прогулке запретили облизать урну… И если тут отвлекли, там заговорили,

здесь не дали проплакать, что-то становится последней каплей, и ребенка прорывает настоящей истерикой, когда сопли пузырями и невозможно остановиться.

Любую фрустрацию важно прожить здесь и сейчас, в момент ее возникновения, тогда она не будет копиться. Тогда она будет перерабатываться в очень позитивный опыт. В какой? В переживание «меня **понимают**», и это бесконечно важно для ребенка. Кроме того, знать, что его **принимают**, даже когда он злой, даже когда он топает, даже когда он плохо себя ведет. Его по-прежнему **любят**, не отвергают, не бросают одного в комнате, не ставят в угол. Это переживание безопасного места на маминых, папиных, бабушкиных, дедушкиных, няниных руках, где можно проплакать свою беду. Это опыт, что меня примут с моей печалью, опыт того, что я не могу получить все, что хочу, но я от этого не разрушаюсь. Я остаюсь в порядке, и мои отношения с близкими людьми не портятся, тоже остаются в порядке. Все это бесконечно важно для ребенка. Дайте его слезам быть.

Маленький ребенок много плачет, и это хорошо, хуже, если ребенок не плачет. Когда дети плачут мало, это говорит либо о том, что их постоянно отвлекают, не дают прочувствовать эмоции (и рано или поздно они взрываются), либо его полностью ограждают от фрустрации, безотказно дают ему все, чего он хочет. Второй вариант тоже не очень благоприятен для ребенка. Даже полугодовалого малыша вы учите терпению: в общественном месте он тянется к груди, а вы мягко отводите его ручки со словами «я понимаю, ты хочешь кушать, подожди минуточку, я отойду, и мы поедим», – вы потихонечку учите его ждать, обучаете тому, что есть не только его потребности, но и ваши возможности. А ребенка постарше, возраста 9–12 месяцев, вы уже активно обучаете ждать, обучаете социальным и вашим личным и семейным нормам, показываете, что не все можно получить. Когда годовалый ребенок хочет сделать нечто, что причинит вред ему самому, вам или другому человеку, нечто, не совпадающее с вашими интересами, нечто неуместное здесь и сейчас, вы помогаете ему переводить его фрустрацию в тщетность.

Так где у него кнопка и есть ли пульт управления ребенком

Так где у него кнопка и есть ли пульт управления ребенком

Когда моя дочь Ева была еще совсем маленькой, я читала много книг о детях. В основном я находила там приемы воспитания, то есть «что делать, если…». Как будто авторы настойчиво искали волшебную кнопку управления ребенком, универсальное руководство к любому малышу. Чем больше книг я читала, тем растеряннее становилась. Разные авторы давали противоположные советы, а одни и те же кнопки предлагалось нажимать по-разному. Кто-то советовал тайм-ауты, кто-то категорически был против. Одни предлагали пресекать манипуляции, другие предлагали договариваться и мотивировать. И все равно большинство авторов изображали ребенка как объект воспитания, объект приложения педагогической мудрости, задача которой – найти у него кнопку послушания. Когда я впервые столкнулась с теорией привязанности, все стало на свои места.

У ребенка нет волшебной кнопки. Не существует универсального руководства к детям и рецепта, как непослушного ребенка сделать послушным. Но есть стратегия поведения, стратегия не воспитания, а взаимодействия, опираясь на которую вы можете сделать жизнь с ребенком проще, понятнее и естественнее. Нельзя оставлять плакать, нельзя давать в руки чужим, нельзя грозиться уйти, а слушаться взрослых – нормальное поведение здорового малыша.

Задача родителей – не делать ребенка объектом воспитания, а видеть в нем отдельного и, что важно, любимого человека, с которым нужно выстраивать отношения. Это одновременно и просто, и сложно. В этой книге я стараюсь донести до вас сжатую суть этой стратегии и рассказать о некоторых особенностях отношений с ребенком исходя из возраста крохи. Конечно, о привязанности, как и о детском сне, можно говорить сутками.

Итак, для ребенка естественно слушаться, это значит – следовать указаниям родителей. Нормально, что ребенок слушается своих и игнорирует чужих. Становится понятным, что происходит с ребенком, когда родители настаивают, чтобы он слушался человека, которого он видит впервые (например, врача), – это вызывает у малыша недоумение и тревогу. «С какой стати я буду слушаться того (следовать за тем), к кому у меня нет привязанности, с кем у меня нет отношений?»

Процитирую Людмилу Петрановскую, которая наиболее точно выразила главную мысль о послушании ребенка: «Готовность ребенка слушаться определяется не нотациями и поучениями, не наказаниями и призами, а качеством привязанности».

Можно ли избаловать ребенка

Можно ли избаловать ребенка

Частый вопрос, который родители задают себе, друг другу или психологу, – можно ли избаловать ребенка. Важно понимать, что значит «избаловать». Избалованность – от слова «баловство», то есть шалость или потворство капризам и прихотям, чрезмерная опека. В бытовом общении под избалованным ребенком обычно понимают малыша, который ведет себя как маленький домашний тиран, раздает всем указания, не слушается, который «делает назло», не признает авторитетов. «Зря мы ему все разрешали», – говорят родители такого ребенка. Если речь идет о подобном поведении, то это точно не избалованность любовью и вниманием, потому что любовью и вниманием, чуткостью к потребностям, контейнированием и принятием избаловать невозможно. Этим можно насытить, и удовлетворенная потребность закрывается. А ребенок с неудовлетворенной потребностью будет похож на бездонный колодец – всю жизнь может требовать наполнения. Если в семье складывается перевернутая привязанность, или нарушение привязанности, то есть когда родители теряют ведущую роль, эту ведущую роль неизбежно берет на себя ребенок, потому что кто-то должен быть главным и нести ответственность. Если родители с себя эту ответственность снимают – не умеют сказать «нет», не умеют поставить границы, не могут слышать слез, потому что сильные эмоции ребенка «фонят» их детскими переживаниями, если родители готовы на все, лишь бы ребенок не плакал, – при таких родительских реакциях у ребенка закрепляются определенные модели поведения, например, надо поплакать, и мне все дадут. Это не манипуляция, а всего лишь работающая модель: однажды ребенок выбрал ее как успешную и продолжает применяет теперь.

Основа здорового поведения ребенка – ведущая роль

родителей. Если родители ее не берут, ее взваливает на себя ребенок, становится эдакой маленькой альфой, ведущим в семье. Поскольку груз ответственности ему не по силам, начинаются капризы, истерики, распоряжения кому что делать, отрицание любых взрослых указаний, то есть ребенок попросту не слушается. И все это связано с тем, что ребенок не чувствует родительской силы, не ощущает ведущей роли мамы или папы и испытывает из-за этого огромную тревогу. Поэтому, если ребенок отказывается вас слушать, нужно не искать приемы воспитания или манипуляции для управления малышом, а работать над отношениями. А что такое работа над отношениями? Это в первую очередь работа над собой – то, о чем мы с вами много говорим в этой книге. Это работа по выращиванию своего внутреннего взрослого, работа с принятием ответственности за себя и ребенка и с принятием вообще. Это труд по познанию себя: какой я, какие у меня слабые стороны и ограничения, какие у меня травмы, что мне надо проработать, чтобы это не отзывалось в общении с ребенком, чтобы быть по отношению к нему максимально принимающим взрослым. Речь не идет об идеальной маме или идеальном папе – их не существует. Мы, взрослые, понимаем недостижимость идеала, но продолжаем работать над улучшением себя и своих отношений. Мы не стремимся во что бы то ни стало достичь конкретного образа все понимающего и правильного взрослого, но мы учимся рефлексировать, анализировать свои реакции. Правильно то, как вы реагируете сейчас, это лучшее, что вы можете здесь и сейчас. И наша задача – увидев и проанализировав свою реакцию, понять, насколько она нам нравится, насколько мы хотим и можем ее изменить, и поработать в этом направлении.

Каким бы вы хотели видеть своего ребенка

Предлагаю вам небольшое упражнение.

1. Возьмите лист бумаги, ручку и напишите в столбик список качеств и особенностей своего ребенка, которые вас в нем жутко раздражают, бесят. Что это может быть? Не слушается, делает все по-своему, упертый, хочет делать только то, что хочет, всех

боится, насторожен с чужими, не делает того, что вы требуете, и так далее.

2. Затем начните заполнять второй столбик, в котором напишите, каким бы вы хотели видеть своего взрослого ребенка, например, в 25 лет. Какими качествами он должен обладать, когда вырастет? Настойчивость, целеустремленность, доверие к близким, уверенность в себе, сила воли, сила духа и прочее, что для вас важно.

3. Теперь сравните получившиеся колонки. По сути, то, что вы вписали в первый столбик, принято считать плохим поведением, например, «ребенок упертый». Посмотрите, что написано во второй колонке, к примеру, «хочу, чтобы он был целеустремленным». Упертость и целеустремленность – это одно и то же, это всего лишь два разных названия одной черты характера. Он не слушается с первого раза, надо двадцать раз повторять, доказывать, убеждать? Чем это может быть во взрослом состоянии? Например, уверенностью в себе, когда «я хочу сделать так, я знаю, что я хочу так, и я буду так делать».

Разумеется, годовалому ребенку мы не можем дать тех свободы выбора и проявления силы воли и духа, какие имеет взрослый человек. Но важно помнить, что качества, которые мы хотели бы видеть у нашего повзрослевшего ребенка, он приобретает и тренирует именно сейчас. Пока он маленький, он тренирует уверенность в себе, силу воли, настойчивость и целеустремленность в условиях доверительных отношений с близкими. Во многом именно от нас зависит, каким малыш будет в будущем, каким он станет взрослым, ведущим или ведомым, будет ли он всегда подчиняться каждому, кто чуть сильнее, или он будет уверенным в себе и в своих силах. Будет ли он сдаваться при малейших сложностях, потому что его научили не хотеть или опускать руки после первой попытки – «ты не сможешь, ты не достанешь». Сможет ли он строить близкие доверительные отношения или будет бояться близости и избегать ее как небезопасного состояния, где нет понимания, где есть осуждение. Все это сейчас зависит от нас с вами, родителей. Поэтому важно помнить, что те качества, которые будут нужны ребенку через двадцать пять лет, он тренирует именно сейчас.

Врожденная готовность слушаться

Врожденная готовность слушаться

Грядет кризис одного года. Давайте поговорим о том, что происходит с ребенком, когда ему исполняется 11–12 месяцев.

В этом возрасте с ребенком происходит чудесное превращение – он учится ходить. С одной стороны, это важное событие для всей семьи, все очень радуются первым шагам малыша, с нетерпением их ждут их, и сам ребенок испытывает по этому поводу эйфорию. С другой стороны, у него немало опасений: получится ли у меня, а вдруг я упаду? И, конечно, падает, и набивает синяки и шишки, и снова падает, и учится падать небольно, и учится не падать. Радостно делает первые шаги вам навстречу и в то же время сильно тревожится, как бы теперь не потеряться. Помните, мы говорили о поведении следования за своим взрослым, которое включается у малыша, когда он научается ползать? В год это поведение следования никуда не исчезает, оно продолжает развиваться. Ребенок по-прежнему беспомощен, драться и кусаться не умеет, быстро бегать пока еще не может. Он пока еще неуверенно ходит и не научился умело прятаться, поэтому единственная надежда избежать опасности – быть рядом с близким взрослым. Оттого для ребенка младше трех лет жизненно важно находиться физически близко со своим взрослым, то есть быть в зоне его видимости. Именно поэтому дети всегда глазами мониторят маму-папу.

Кроме нового навыка ходьбы, кризис одного года связан с «неть». В этом возрасте ребенок, который только учится говорить, осваивает отказ и может на все отвечать неизменное «неть». Это важнейший этап – таким образом он потихонечку начинает отстраивать свои границы. Постоянное «неть» связано не с тем, что он на самом деле чего-то не хочет, а с тем, что распоряжение идет извне, а отстройка границ требует несогласия с тем, что не родилось внутри, а пришло снаружи. Это подготовительная тренировка подросткового кризиса, версия лайт, когда все, сказанное родителями, неправильно и неправда. Как же жить с этим новым «неть»?

Для начала нужно понимать, что это нормальный этап развития, что хорошо, чудесно, замечательно, если ребенок может сказать вам «неть». Умение отказаться очень важно, и, к сожалению, не все взрослые им обладают и очень от этого

страдают.

Далее: чтобы мирно уживаться с детским «неть», нужно одобрять и стимулировать развитие поведения следования. Как мы можем это делать? Чтобы это понять, хочу рассказать, **как не стоит делать**.

Что происходит, когда ребенок теряется, когда он упускает из виду маму или папу? В норме он останавливается и плачет – это эволюционно выработанный защитный механизм, который у ребенка срабатывает на автомате, бессознательно. Мы так и учим ребенка поступать, рассказывая, что делать, если потерялся: если ты не видишь меня, не мечись, стой на месте, я тебя найду. А теперь представьте, что происходит в голове и душе ребенка, когда он (распространенная ситуация) не слушает маминых призывов, отказывается уходить с площадки или из магазина с игрушками и слышит «Я пошла, а ты оставайся». Страх, ужас, паника! Своей подкоркой, своей лимбической системой ребенок знает, что один он не выживет, что он погибнет, если мама уйдет и оставит его одного. В такой ситуации возможны два варианта поведения. Он или все бросает и срочно бежит за мамой, спасаясь, потому что безопасность важнее всего на свете, важнее площадки, игрушек и чего бы то ни было; или он впадает в ступор, если включается поведение потеряшки: тогда он стоит как вкопанный, плачет, как будто уже потерялся. Как часто реагируют родители? Они воспринимают такое поведение как вредность, упрямство, намеренный протест. Но на самом деле это эволюционная программа, которая запускается у ребенка в ответ на потерю или угрозу потери взрослого. Бороться с этой программой, во-первых, бессмысленно, во-вторых, ведет к подрыву доверия и разрушению важного механизма следования.

Когда подрывается поведение следования, рушится врожденная программа следовать за своим взрослым, причем следовать не только физически (топать за ним ножками), но и следовать указаниям, то есть слушаться. Потому поведение следования нельзя разрушать, а необходимо поддерживать и взращивать. Как? Близостью, осознанием надежной привязанности, ощущением, что я, родитель, несу за тебя ответственность. «Ты мой ребенок, и я с тобой всегда, что бы ни случилось, я никогда тебя не брошу, нигде не оставлю, я отвечаю за твое благо, и мы будем делать так, как я сказала, потому что я знаю, как делать». При таком отношении мамы ребенок расслабляется, поскольку ему очень нужно ощущение спокойного уверенного взрослого рядом. И тогда он снимает с себя ту непосильную ответственность, которую, быть может, уже взял, и следует за взрослым. Следовать для ребенка – естественно, это

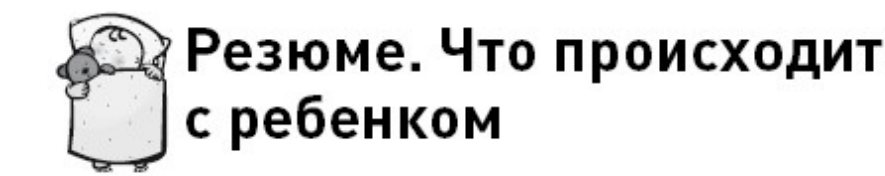
самое спокойное, самое благоприятное и самое для него желанное действие, несмотря на все эти кризисные моменты с «неть». Сколько бы он ни говорил «неть», если он видит и чувствует границы, ему спокойно, и он становится способным уверенно исследовать мир, все время возвращаясь к маме.

Чрезмерно привязчивым, «липучим» ребенок становится тогда, когда ему постоянно угрожают сепарацией. В этом случае у него обостряется потребность в укреплении привязанности. Недавно в детском центре, куда мы с Евой ходили на рисование, наблюдала типичную картину. Мама в раздражении поторапливает свою двухлетнюю дочку: «Пойдем быстрее!» Опаздывали, наверное. А девочка рассматривает рисунки на стене и не слишком торопится – у нее активизирован первый блок мозга – «я хочу». И мама не выдерживает: «Все, я пошла, а ты, если хочешь, оставайся!»

Мое сердце – как всегда, когда я такое слышу, – сжалось в комок. Смотрю на ребенка, а у той в глазах ужас, – и сразу же крик, слезы и ступор. Мама начинает уходить, а малышка с места сдвинуться не может, только кричит еще отчаяннее.

Я знаю, что мамы поступают так не из садизма, а по незнанию. Потому что не представляют, что в этот момент происходит в душе ребенка, что случается с его привязанностью к маме.

Резюме. Что происходит с ребенком



1. Человеческий детеныш недостаточно развит для самостоятельной жизни. Для него остаться без своего взрослого равносильно смерти – в буквальном смысле, это записано в его эволюционной программе выживания.

2. Он не знает того, что, хоть мама и грозится уйти, она все равно его не оставит. Когда малыш слышит от вас «я пошла, а ты оставайся», «отдам тебя Бабе-Яге» или «отведу в милицию», он испытывает страх смерти, который для него абсолютно реален.

3. Как ведет себя ребенок, который остался один, потерялся? Правильно, стоит на одном месте и отчаянно ревет. Это тоже включается программа: потерялся – стой, кричи громче, жди, пока

найдут и спасут. Когда вы грозитесь уйти, включается программа «я потерялся, я один» – ребенок врастает в землю и кричит. И стоит он не из вредности, не из упрямства, не чтобы вас побесить. Он чисто физически не может за вами побежать, потому что его поведением руководит другая базовая программа выживания.

4. Когда ребенку постоянно угрожают сепарацией, у него обостряется потребность в укреплении привязанности. Быть привязанным к своему взрослому – базовая, жизненно важная потребность. Когда эта потребность под угрозой, малыш все силы пускает не на развитие, не на познание, а на то, чтобы привязанность сохранить. Потому мамы жалуются на то, что «он ко мне все время липнет, не слезает с рук, сам вообще не играет, даже в туалет одна сходить не могу». Все верно, так происходит, потому что теперь даже маленькое расставание для ребенка – трагедия.

Что вам делать

1. Читайте. Людмилу Петрановскую, Ольгу Писарик, Гордона Ньюфелда, Юлию Гиппенрейтер и другие книги по детской психологии. Читайте, чтобы понимать, что на самом деле происходит внутри у маленького человека. Что не бывает капризов просто так, что дети не умеют манипулировать, что они смотрят на мир совершенно другими глазами, чем мы, взрослые.

2. Помните, что привязанность – это основа благополучия ребенка и ваших с ним отношений. Все остальное: опоздали, не успели, пропустили – вообще неважно.

3. Никогда, пожалуйста, прошу вас, не угрожайте ребенку сепарацией.

4. Если надо срочно бежать, а малыш не торопится, лучше возьмите его на руки и тащите через сопротивление и ор, это гораздо лучше, чем пугать страшным «все, я пошла». Будет плач протеста, но не крики ужаса. И учитесь с ребенком договариваться, чтобы вообще не применять никакого насилия, ни физического, ни психологического.

5. «Как же не применять? Это же работает!» Да, битье тоже работает. Работают и крик, и угрозы, и манипуляции. Но только в текущем моменте. В эту секунду ребенок испугался и «стал, как

шелковый». Однако в долгосрочной перспективе подобные методы разрушают самооценку ребенка, его отношение к себе и миру и, конечно, ваши с ним отношения.

Глава 12
Режим дня и активность ребенка

Режим дня малыша

Режим дня малыша

Когда ребенку исполняется примерно 10 месяцев, мы можем говорить о гибком режиме дня. Если раньше мы говорили о ритме дня, то есть о чередовании сна и бодрствования и о плавающем времени укладывания и сна, то сейчас мы можем вводить понятие режима – более предсказуемого времени сна и бодрствования. Однако этот режим пока еще остается гибким. Это значит, что, если малыш хочет спать раньше, чем вы планировали, или спит немного дольше, чем вы ожидали, препятствовать этому не нужно. В 9–12 месяцев у детей обычно остается два дневных сна, и не стоит спешить с переходом на один – чем позже это произойдет, тем лучше. Чуть позже мы поговорим о признаках готовности к одному дневному сну. А сейчас давайте посмотрим, каким примерно может быть режим дня в этом возрасте.

Итак, у малыша два дневных сна. К году ребенку необходимо суммарно 2–3 часа дневного сна и 11–12 часов ночного, то есть 13–14 часов в сутки. Если ваш кроха будет спать немного больше или меньше, ничего страшного, главное, чтобы общее суточное время сна не отличалось в меньшую сторону более чем на час.

Как мы помним, наиболее физиологичный подъем – в 6:00–8:00 утра, в среднем – в 7:00. Время бодрствования в этом возрасте составляет от 3 (ближе к 9 месяцам) до 4,5 часа (к году), но смотреть, как всегда, нужно на ребенка. Общее время дневного сна разбиваем примерно пополам, то есть каждый сон составит приблизительно 1,5 часа. Это важно учитывать, потому что, если ребенок проспит 3 часа в первый дневной сон, у него не хватит времени на второй. Это значит, что он не сможет уснуть до вечера и сильно перевозбудится. Потому что в обеспечении стабильного настроения ребенка роль играет не только суммарное количество часов сна, но и его распределение в течение дня. Очень желательно, чтобы первый дневной сон был длиннее часа, но не

более двух часов, поскольку важно оставить время на второй сон.

На что важно обращать внимание в этом гибком режиме дня?

1. Важно, как обычно, следить за ВБ малыша, чтобы не было сильных перегулов. Если ребенку 9 месяцев, то ВБ будет около 3,5 часа; если ему почти год, то уже примерно 4,5 часа. Допустим, ребенок проснулся в 7:00, и вы откладываете от времени пробуждения ВБ малыша. (Как определять ВБ по признакам усталости, вы уже знаете.) В конце периода бодрствования укладывайте ребенка на первый дневной сон.

2. Важно помнить, что общее время дневного сна (наши примерные 3 часа) нужно распределить на два сна. Значит, первый сон старайтесь сделать длиннее часа. Первый дневной сон важнее второго, но при этом второй сон тоже нужно ставить вовремя. Если ребенку 9 месяцев, то оба сна будут длиться примерно по 1,5 часа. Чем ближе к году, тем короче может становиться второй сон, и если первый – 1,5 часа, то второй может быть около 40 минут. Это нормально, потому что через несколько месяцев малыш перейдет на один дневной сон.

3. Важно знать, что ВБ между первым и вторым дневными снами может быть примерно таким же или чуть большим, чем ВБ до первого сна, и ВБ до ночного сна может чуть увеличиваться. Будьте внимательны: если второй сон был достаточно коротким, ВБ после него нужно сокращать.

4. На ночной сон укладывайте ребенка между 19:00 и 21:00. Раннее укладывание естественно для ребенка и будет актуально еще долгие годы.

Многие родители ближе к году ребенка начинают задумываться о переходе на один дневной сон, потому что это удобнее: ритм дня предсказуемее, можно позволить себе заняться интересными делами, куда-то поехать во время бодрствования. Однако до всего нужно дорасти и дозреть. Казалось бы, если ребенок спит один раз 3 часа, он получает норму дневного сна. Но нам важно учитывать и ВБ: если у ребенка получается один дневной сон, то у него резко увеличивается ВБ, которое должно вырасти минимум до 5–5,5 часа. Ребенок возраста 10–12 месяцев не способен провести спокойно столько времени и к ночи сильно перевозбудится, а значит, вам будет сложно его уложить и он будет плохо спать ночью. Поэтому чем позже у вас совершится переход на один сон, тем лучше, потому что у вас естественным образом вырастет ВБ. Чем больше ВБ, тем легче будет перейти на один дневной сон.

Признаки готовности перехода на один дневной сон

Признаки готовности перехода на один дневной сон

Первый признак готовности: ВБ ребенка больше 5 часов. То есть если малыш проснулся в 7:00, то его дневной сон начинается после полудня. И тогда этот сон может стать единственным.

Второй признак готовности: малыш хорошо засыпает на первый дневной сон, при этом все реже и все сложнее укладывается на второй и спать может мало.

Третий признак готовности: второй дневной сон сместился на вечернее время. Если второй дневной сон начинается около 18:00 и позже, можно переходить на один дневной сон и на более раннее укладывание на ночь.

Правила перехода на один дневной сон

Правило 1. Не переходить на один сон за один день. Почему это важно? В какой-то момент наступит период, когда двух дневных снов много, а одного – мало. Поэтому переход должен быть постепенным.

Получится плавающий график. Не беспокойтесь, переход не будет длиться вечно, у детей обычно уходит 2–4 недели на адаптацию к одному дневному сну. Чаще всего дети готовы к переходу на один сон после года, от года с хвостиком до полутора лет. В любом случае, форсировать переход и торопиться не стоит, чем позже – тем лучше.

Правило 2. В день, когда у вас не случилось второго дневного сна, вместо него обязательно устраивайте тихий час, когда малыш сможет переключиться и отдохнуть.

Правило 3. В день, когда не было второго дневного сна, укладывайте ребенка на ночь раньше обычного. Частая ошибка родителей – когда второго сна не было, а на ночь ребенок уходит в обычное время, например в 21:00. Представьте: ребенок хорошо и крепко поспал в первый дневной сон, с 12:00 до 13:30. Если планировать уложить его в 21:00, ВБ получится таким длинным, какое может выдержать не каждый трехлетка. Поэтому следите за временем и не превышайте 5,5 часа бодрствования.

Итак, резюмируем. С 9 до 12 месяцев вы вводите гибкий режим, когда ритм дня становится более предсказуемым, когда

есть два дневных сна, организованных примерно в одно и то же время. По-прежнему ориентируйтесь на признаки усталости: если ребенок нагулялся или эмоционально устал (праздники, гости, поездки, болезнь), укладывайте его спать раньше; если не случилось второго сна или он был очень коротким, сокращайте ВБ и укладывайте на ночь раньше. Не торопитесь с переходом на один дневной сон, дождитесь признаков готовности и переводите ребенка на него постепенно. Если соблюдать все эти правила, у ребенка не будут копиться усталость, раздражение и недосып и атмосфера в семье останется мирной и радостной.

Активное бодрствование

Как еще, кроме режима сна, можно регулировать ВБ? Можно менять нагрузку. Помните, что в начале ВБ есть период активного бодрствования. В 9–12 месяцев на АБ необходимо давать ребенку много физической нагрузки. Некоторые родители именно в этот период начинают ходить с малышами на развивающие занятия, и это здорово, но будьте очень внимательны к ребенку. На группах развития обычно дается эмоциональная и интеллектуальная нагрузка, которая, как правило, плохо сказывается на сне. Поэтому лучший способ израсходовать запас детской энергии – утомлять ребенка физически, стараясь не переутомить эмоционально и интеллектуально.

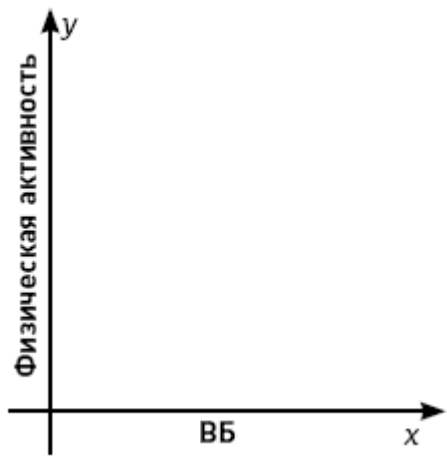
Конечно, маме очень хочется выйти в люди. Конечно, она мечтает, чтобы ребенок контактировал с другими детьми, развивался и общался. Но на самом деле контакты с другими детьми ребенку в этом возрасте не особо важны. Социальное взаимодействие станет актуальным ближе к 3–4 годам, а до 4–4,5 лет дети играют еще не вместе, а рядом. Посмотрите на детей в песочнице: двух- и трехлетние малыши сидят рядышком, но друг с другом могут совершенно не общаться. Им еще не важны другие дети, но очень важны мама и папа. Безусловно, дети разные, и кому-то сверстники станут интересны раньше или позже 4 лет. Ваша задача – смотреть на своего ребенка и помнить, что в возрасте 9–12 месяцев нужно активно нагружать его именно физически. Почему это важно?

В этот период у ребенка происходит значимое освоение важных для всей последующей жизни навыков: он учится стоять и ходить. Сначала он ходит вокруг опоры, потом за ручку, затем сам. Ходьба – один из важнейших жизненных навыков, потому что это основной способ перемещения. Чтобы освоить этот навык, нужно много позитивной поддержки со стороны родителей и много тренировки. Ближе к году у ребенка большое количество энергии, которую нужно сбрасывать в период АБ, иначе она найдет выход в период, когда вам это не нужно (на укладывании

или ночью). Что значит активно физически нагружать ребенка на АБ?

Физически нагружать ребенка нужно в разумных пределах, параллельно отрабатывая актуальные навыки – стоять с опорой, либо ходить вокруг опоры, либо ходить самостоятельно. Важно все нагрузки давать через игру, а не через упражнения. Например, вы убегаете от ребенка вокруг стола или журнального столика, а он вас догоняет и радостно обнимает, и таким образом вы будете и весело общаться, и контактировать тактильно, и ребенок потратит достаточно много энергии. Если вы с малышом отрабатываете самостоятельную ходьбу, можете на расстоянии от ребенка класть маленькие игрушечки: каждые два метра ему нужно остановиться, поднять игрушку и сложить ее в некий кулечек – это интересно, весело и занимательно.

С помощью физической активности вы можете регулировать ВБ. Посмотрите на график с осями координат: на одной оси физическая активность, на другой – ВБ. Чем больше физической активности, тем меньше может быть ВБ, и наоборот.



Понимая зависимость ВБ от активности ребенка, вы сможете корректировать день. Если вы видите, что ВБ у ребенка подросло, на один сон переходить пока рано, но на второй сон он укладывается достаточно тяжело, нужно увеличить физическую активность, то есть дать ребенку больше устать, выработать энергию. Таким образом он захочет спать через более короткое ВБ. И наоборот, когда ребенок уже переходит на один сон и вам нужно потянуть ВБ, вы сможете экономить силы: в период, когда у малыша не будет второго сна, но он еще не выдерживает

длительного ВБ, вы будете снижать физическую активность, не будете его перегружать, чтобы он мог пободрствовать спокойнее, а значит, дольше.

Задание. Напишите, что вы будете делать на активном бодрствовании:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Спокойное бодрствование

Спокойное бодрствование

Как спокойно бодрствовать с малышом, который все время хочет бежать, идти, играть, везде залезать и пробовать свои силы? Действуйте только через игру, а не через насилие, и учитесь смотреть на мир глазами ребенка. Любое мероприятие превращайте в занимательное развлечение, которое будет интересно не только ребенку, но и вам, чтобы занятие не становилось для вас тяжкой повинностью. Когда вам надо успокоить ребенка, играйте и расслабляйтесь, ведь вы тоже приятно проводите время. Чуткий к вашему настроению ребенок будет расслабляться в ответ и приятно проводить время вместе с вами. Как можно расслабить малыша на спокойном бодрствовании?

Для расслабления ребенка здорово подходит игра с чечевицей. Понадобится самая простая, самая дешевая цельная чечевица, желто-зеленая, крупная. Почему именно чечевица, а не рис или гречка? Дело в том, что трогать чечевицу очень приятно, она имеет округлую форму, у нее нет острых углов, она слегка прохладная и быстро нагревается от рук. Копошение в чечевице замечательно снимает напряжение. Помните, что все дети – кинестетики, они воспринимают мир кожей, и поэтому снимать их напряжение лучше всего тактильными, телесными методами.

Что нужно, чтобы подготовить ребенка к легкому засыпанию и хорошему сну? Вырабатывание энергии на АБ, правильное время укладывания и качественное расслабление перед сном. Вы

точно знаете ВБ ребенка, энергию на АБ сбросили, актуальные навыки поотрабатывали, а затем на СБ снимаете напряжение, эмоциональное, и физическое. Сначала снимаете эмоциональное напряжение с помощью чечевицы.

Как играть с чечевицей? Просто так ребенок, скорее всего, долго копаться не будет, поэтому играйте, например в остров сокровищ. Возьмите большую глубокую тарелку или небольшой тазик и высыпьте туда 1–3 пачки чечевицы. Соберите небольшие игрушки – маленькие машинки, детские пластмассовые украшения и любые безопасные предметы, не настолько маленькие, чтобы ребенок мог запихнуть их в рот, – и показывайте малышу, как вы их закапываете, рассказывайте историю о таинственном пиратском острове, что пираты приплывали и закапывали сокровища, которые теперь лежат глубоко в песке, и надо их раскопать. Сначала малыш будет копаться одним пальчиком, потом запустит в чечевицу всю ручку. Покажите ему пример, если он опасается, и сами с удовольствием поокунайте руки в тазик. Кстати, для взрослого такая пятиминутная медитация – тоже хороший способ расслабиться, сбросить стресс, напряжение и усталость: перебирать чечевицу руками, закапываться в нее, пропускать между пальцев, просеивать. Закапывая игрушки, спокойным уверенным голосом подбадривайте малыша, следите за тем, чтобы он не развивал бурную активность. Можете завести специальную коробочку или сундучок для добытых сокровищ. Чтобы чечевица не рассеивалась по всему дому, играйте на клеенке, с которой можно быстро и легко ссыпать чечевицу обратно в емкость. Когда таким образом снято эмоциональное напряжение, переходите к физическому расслаблению себя и ребенка.

Практикуйте дыхательные техники, которые прекрасно работают не только для взрослых, но и для детей. Как научить годовалого ребенка правильному расслабляющему дыханию с глубоким вдохом через нос и длинным выдохом через рот? Если вы дадите ребенку такую инструкцию, вряд ли он сядет в позу лотоса и начнет правильно дышать. Поэтому помогайте ему научиться дышать через игру: зажгите свечку и вместе ее задувайте (обычно огонь хорошо успокаивает детей), учите ребенка дуть. Покажите, что, если он будет дуть коротким выдохом, то, скорее всего, свечка продолжит гореть, поэтому демонстрируйте и глубокий вдох, и длинный выдох. Для ребенка это будет отличным дыхательным упражнением на расслабление. Если у него получается хорошо задуть одну свечку, можете поставить сразу две, достаточно самых простых греющих икеевских свечей. По мере того как ребенок учится делать

длинный выдох, добавляйте третью и четвертую свечи. Так будет формироваться некое рутинное расслабление перед сном, еще не совсем ритуал, но вы вполне можете включать дыхание и в ритуал.

Задание. Напишите, как вы будете расслаблять малыша на спокойном бодрствовании:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Ритуал

И вот вы на СБ покопались в чечевице, позадували свечки – можете переходить, например, к массажу, который может стать частью ритуала. Как можно делать массаж?

Важно понимать, что массаж бывает веселящим и бодрящим, а бывает успокаивающим и расслабляющим. Ваша задача – максимально успокоить и расслабить ребенка перед сном. Поэтому массаж из серии «Рельсы-рельсы, шпалы-шпалы» не подходит, он веселит и забавляет ребенка, малышу приятно, но он не успокаивается, а подставляет спинку и хихикает. Таким массажем можно активизировать ребенка после сна – бодрый и веселый телесный контакт приятен на просыпании и для настройки мамы и малыша на одну волну. Но перед сном массаж должен быть немного иным.

Возьмите одной рукой маленькую ручку ребенка, а двумя пальцами другой руки (большим и указательным) мягко и крепко зажмите большой пальчик ребенка у основания. Не слишком быстро, но и не медленно проведите одним протягивающим движением своими пальцами по пальчику ребенка к ногтю, приговаривая спокойную «сонную» потешку. Последовательно пройдитесь по каждому из пяти пальчиков и перейдите к другой ручке. Такое поглаживание пальчиков, достаточно интенсивное, но не болезненное, помогает ребенку успокоиться и

подготовиться ко сну. Сонный стишок вашим голосом поможет малышу расслабиться. Стишки-потешки вы можете найти в интернете или придумать сами. Приведу один образец:

Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик лег в кровать,
Этот пальчик чуть вздремнул,
Этот пальчик уж уснул,
Этот крепко-крепко спит.
Тише-тише, не шуми,
Солнце красное взойдет,
Утро ясное придет —
Будут птицы щебетать,
Будут пальчики вставать.

Можете модифицировать под себя эту потешку, добавить в нее имя вашего малыша и каждый вечер массировать все пальчики на маленьких ручках. Смотрите на реакцию ребенка: есть дети, которым такой массаж будет категорически не нравится, а есть те, которых он будет не расслаблять, а веселить и раззадоривать. Однако для большинства детей такой элемент ритуала – хороший способ успокоения. Чтобы проникнуться реакцией, попробуйте сделать такое сначала себе или кому-то из близких взрослых и послушайте обратную связь, насколько это приятно, как это успокаивает.

После пальчиков, когда ребенок уже в кроватке, можно сделать мягкий массаж тела, и снова это будут не легкие поглаживания, не щекотания или пощипывания, которые развлекают и будоражат, а достаточно ощутимые прикосновения. Положите свою руку на ручку ребенка возле плеча и, достаточно плотно нажимая, прогладьте руку по направлению к кисти, включая кисть; прогладьте так обе ручки, потом ножки. Пройдитесь таким же непрерывным движением по спинке и бокам. Следите за реакцией ребенка и за тем, чтобы прикосновение не было ни щекочуще-легким, ни слишком сильным и болезненным.

Напоследок, когда весь малыш поглажен и расслаблен, когда он спокойно лежит, можно провести с ним замечательный элемент ритуала – технику чтения, которую я называю «зачтец», то есть когда вы зачитываете ребенка до засыпания. Как это делать?

Выберите правильную книжку с большими стихотворениями – подойдут Чуковский и Маршак, у них длинные ритмичные стихи, их ритм не меняется от абзаца к абзацу. Сначала начните просто

читать. Но не как обычно для развлечения – с выражением, весело, занимательно, так, что ребенок подскакивает от восторга и с нетерпением ждет продолжения, – а спокойно, чтобы малыш не возбудился, а максимально расслабился или даже заснул на чтении. Читайте без особых перепадов интонации, ритмично, постепенно, сонно растягивая слова и добавляя чтению монотонности. В книге сложно изобразить нужную ритмичность чтения, поэтому подпишитесь на мой канал на YouTube (OlgaAleksandrova) и посмотрите полезные видео. Суть техники «зачтец» в том, чтобы получить монотонное чтение с одинаковым ритмом, с растягиванием слов, читаемых заунывно и скучно. Когда дочка была помладше, она прекрасно засыпала под мое занудное чтение на дневной сон. Сейчас, уже больше года, она спокойно засыпает одна в комнате, но до всего нужно дорасти. Это отличный способ помочь малышу засыпать без помощи извне – без укачиваний, бутылочки или груди. Засыпать спокойным и расслабленным под мамин голос очень приятно.

Задание. Напишите, какие действия вы включите в ритуал:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Регресс

И вот вы наладили ритм, ввели спокойное бодрствование и ритуал и, предположим, начали работать по методике Step by Step над самостоятельным засыпанием. Что-то уже получается, появились первые успехи, и вдруг сон становится хуже. Что случилось? Это регресс. Почему случаются регрессы и что это такое?

Регресс – это временное ухудшение сна, причин у которого может быть несколько.

Причины физиологического характера

1) Ребенок может плохо спать накануне болезни, как моя дочка, которая за пару дней до появления первых симптомов заболевания перестает спокойно укладываться и спит очень тревожно. И я уже знаю, что если не видно причины нарушений сна, то на третий день наверняка появятся признаки болезни.

2) Ребенок может плохо спать из-за начавшейся или текущей болезни, когда заложен нос, его мучают кашель, температура и прочие неприятные симптомы заболевания.

3) Ребенка может беспокоить прорезающийся зуб, а ближе к году начинают прорезаться более крупные зубы – клыки, моляры, которые нередко режутся тяжелее резцов. При подозрении на зубы тщательно осмотрите десны: зуба может быть не видно, и даже нет набухания десны, но под слизистой можно обнаружить небольшой синячок – след от микротравмы сосуда, причиненной вылезающим зубом.

4) Если ребенок сильно беспокоится и плачет только в положении лежа, можно заподозрить проблему с ушками, – тогда вам к педиатру, обсуждайте с ним диагнозы и лечение.

5) Бывает, сон нарушается из-за гельминтов, то есть глистов. Существуют такие виды гельминтозов, когда самка гельминта под утро выходит из анального отверстия, чтобы отложить яйца, и это вызывает сильный зуд в анальной области. Как это выглядит? Крепко спящий всю ночь ребенок в предутренние часы внезапно просыпается с диким криком. Осмотрите попку малыша, не красное ли анальное отверстие, не пытается ли он его расчесать. Проверять стул может быть бессмысленно, потому что яйца далеко не всегда видно невооруженным глазом, поэтому при подозрении на гельминтоз нужно сдавать анализ на яйцеглист.

Это неполный список физиологических причин. И, конечно, состояние здоровья малыша необходимо наблюдать под присмотром специалиста.

Причины поведенческого характера

К поведенческим причинам регресса относится в первую очередь освоение нового навыка. Мы с вами уже частично говорили, что в возрасте 9–12 месяцев ребенок осваивает и тренирует важнейшие жизненные навыки – ходьбу и речь. В последней четверти первого года жизни у малыша начинается развитие речи, и как раз с 9–12 месяцев он начинает произносить слоги, лепетать и даже временами говорить целое слово, состоящее, к примеру, из одного-двух слогов: да, дай, мама, папа, баба. Тренировка ходьбы и развитие речи – это огромная нагрузка для нервной системы.

Как формируется навык? В головном мозге активизируются доселе дремавшие зоны, включаются и начинают активно работать. Например, включается зона развития речи, и целая область мозга начинает работать очень активно, потому что такие сложные навыки, как речь и ходьба, формируются не изолированно, а задействуют несколько зон, которые должны работать в комплексе, плюс должны быть хорошо налажены межполушарные связи. К тому же в момент отработки нового навыка активно растет и развивается весь мозг в целом. Поскольку за сон тоже отвечает мозг, то получается, что, если в центральной нервной системе протекает напряженная работа, напряжение скажется и на сне.

Бывает, что сон ухудшается еще до начала прорезывания нового навыка, как он может ухудшиться до начала прорезывания зуба или накануне заболевания. Нередки случаи, когда ребенок начал хуже спать, а через две недели сказал первое слово. Поскольку мозг начинает активно готовиться к этому первому слову заранее, не за сутки, то и напряжение в нервной системе начинается загодя.

Причины эмоционального характера

1) К эмоциональным причинам регресса сна относится тревога отделения от мамы, и кризис одного года вписывается сюда идеально. В 9–12 месяцев у ребенка обостряется страх сепарации. Мы говорили об этом: когда ребенок начинает самостоятельно ходить, он физически может удалиться, и это вызывает у него немалое беспокойство. А что происходит, когда ребенок беспокоится? Что происходит с вами, если вы чего-то боитесь, беспокоитесь и тревожитесь о чем-то для вас важном? С большой вероятностью у вас ухудшится сон. А для ребенка страх отделения от мамы – это очень значимый страх. Поэтому всегда представляйте, как выглядит в глазах ребенка то, что для нас, взрослых, может казаться не проблемой.

2) На эмоциональное состояние ребенка и ухудшение сна может значительно влиять ваше состояние – беспокойство и тревога. Например, вы взялись налаживать сон. Вы начали активно работать над режимом дня, придумывать ритуал, следовать всем рекомендациям, но все это вызвало у вас такое напряжение («опоздаем, не успеем, пропустили признаки усталости, а какое у нас сейчас ВБ?»), что вы начинаете стоять над ребенком с секундомером, переживаете, что при всей правильности ваших действий ничего не получается. Все эти мысли вызывают у вас еще большее напряжение, тогда как главный фактор хорошего сна малыша – это спокойствие, которое

ребенок берет исключительно из спокойствия его семьи, в первую очередь мамы. Если вы взялись налаживать сон крохи, работать над позитивным общением с малышом, обязательно начните со своего внутреннего состояния. Если вы замечаете, что отслеживание ВБ или следование схеме проведения ВБ вызывает у вас напряжение, поменяйте к этому отношение. Не надо отменять саму схему, надо менять отношение. Нет ничего критичного, если ребенок немного перегуляет, если вы немного опоздаете. Солнце не начнет падать на землю, звезды не перестанут светить, птицы не замолчат, и ничего глобального в мире не изменится. И в вашей семье и в ваших отношениях с ребенком ничего критично не испортится. Расслабьтесь в теме налаживания сна и действуйте в этом направлении более спокойно, с меньшим фанатизмом, с меньшей самоотдачей.

3) Кроме вашего напряжения, сон ребенка может не налаживаться из-за вашего ошибочного понимания схемы действий или если вы не учли один из важных факторов. Как мы помним, чтобы наладить сон, нужно собирать всю пирамидку целиком. Если в одном из колечек допущена неточность, или звено не собрано, то работа по методике самостоятельного засыпания не принесет значительных плодов. Проверьте правильность схемы действий, разберитесь с помощью специалиста, потому что, находясь изнутри ситуации, вы можете недостаточно хорошо ее видеть. Для того мы, специалисты по сну, и нужны, чтобы оценивать ситуацию со стороны, находить ошибки и помогать их исправить.

4) Еще одна причина регресса – ваша непоследовательность. Это одна из самых частых причин неудачи – когда что-то начали и, не доделав, бросили. Начали укладывать ребенка по-новому, но, не дотянув до закрепления результата, бросили, и ребенок не учится новому. Если в ваших действиях нет последовательности, не будет и прогресса.

5) Если вам недостает настойчивости и вы опять же бросаете начатое раньше, чем оно начнет работать. Например, вы начали применять длительную методику, рассчитанную на 1–2 месяца, а через 2 недели вам надоело, показалось, что прогресса нет, да и дневник вы не вели (и не знаете, есть ли в реальности прогресс), и вы отказались продолжать. На самом деле прогресс был, но небольшой, и за 2 недели, без записывания и документального подтверждения, вы не заметили результата и уже закончили пытаться. В действительности вы только начали, но вам не хватило терпения и настойчивости.

Что еще может повлиять на внезапное ухудшение сна ребенка? Отсутствие вашей гибкости и не совсем верное

считывание сигналов, которые подает малыш. К примеру, методика Step by Step подразумевает приличную гибкость, когда где-то можно пойти быстрее, а где-то медленнее, где-то вернуться на полшага назад, а где-то продвинуться на два шага вперед – все шаги вы можете адаптировать под своего ребенка, под свою ситуацию. Методика максимально гибкая и, казалось бы, подходит всем. Но чтобы этой гибкостью правильно пользоваться, нужно уметь получать от ребенка обратную связь и чувствовать, где можно быстрее, а где лучше притормозить, где можно перескочить через этап, а где тяжело и надо этап дробить на более мелкие шажочки, или, может, сам этап вашему ребенку не подходит и нужно заменить его другим. Все это нужно не столько рационально анализировать, сколько чувствовать и тонко замечать, как ребенок реагирует на ваши действия.

Заключение

Итак, книга подходит к концу, и заканчивается наше с вами путешествие в себя, во вселенную ребенка и в мир здорового детского сна. В заключение хочется сказать, что вы заслужили свою собственную похвалу и можете сделать себе какой-нибудь замечательный подарок, потому что вы уже совершили большой шаг – дочитали эту книгу до конца. Это значит, что вы помните, что вы не только самая хорошая мама для своего ребенка, но вы еще и мама, которая желает стать еще лучше, а это здорово. Вы та мама, которая хочет наладить еще более близкое, еще более качественное общение с ребенком, которая хочет не столько воспитывать малыша, сколько жить с ним, создавать с ним отношения на основе привязанности, а не на базе «кнута и пряника», наказаний и манипуляций. Вы мама, которая знает свои особенности, свои ограничения, свои сложности и проблемы. Вы та самая мама, которая хочет в них разобраться, чтобы сделать свою жизнь и жизнь ребенка более красочной, яркой, насыщенной, легкой и радостной. Когда вы работаете над собой, вы делаете счастливее не только себя и не только своего ребенка – вы делаете счастливее своих внуков, правнуков и весь свой дальнейший род. Те психологические проблемы и сложности, которые копились в вашем роду до вас, у ваших родителей, бабушек, дедушек, прабабушек, прадедушек и всего вашего рода многие века, – все эти проблемы копятся и передаются из поколения в поколение: неотгореванное горе, непрожитые потери, непроработанные травмы и не нашедшие выхода эмоции. Эта цепь продолжает плестись, пока не прервется на ком-то, кто наконец задумается и начнет расчищать родовые завалы.

Наша русскоязычная культура имеет непростую историю революций, войн, репрессий, Великой Отечественной войны, лагерей и прочих потрясений. Каждую семью задело тем или иным бедствием, в каждой семье случилось тяжелое или ужасное событие, или целая их серия. Горести и беды копились, превращаясь в травму поколений. И я верю, что, если вы читаете эту книгу, то вы не просто мама, которая с помощью волшебной кнопки хочет по-быстрому наладить сон ребенка или заставить его слушаться. Я знаю, что вы, держащая эту книгу в руках, – мама, которая понимает, что для близких и доверительных отношений с ребенком, для отношений, основанных на привязанности, любви и уважении, крайне важна работа над собой, рефлексия и проработка своих психологических проблем. И я убеждена, что, заглядывая вглубь себя, вы обязательно

обнаружите проблемы рода, найдете в себе отголоски родовых травм и сможете остановить передачу травматичного опыта. И тогда вашему ребенку достанется значительно меньше этого негативного наследия, чем досталось вам, а значит, у него будет больше сил и ресурса, чтобы справиться со своими неизбежными проблемами и трудностями, которых у него окажется меньше, чем у вас. Ему будет гораздо проще изучать себя, потому что он сможет опираться на ваш прекрасный пример и опыт. Он будет расти, зная, что иметь сложности, проблемы, травмы – это нормально, что с ними можно работать; он будет взрослеть со знанием, что можно быть неидеальным, но принимать себя и таких же неидеальных других. И тогда своим детям ваш ребенок сможет передать еще меньше проблем, еще меньше травм и научить их еще большему принятию, еще большей любви и еще большему взаимному уважению. Здесь и сейчас, читая эту книгу (которая является первой ступенькой на вашем дальнейшем пути), вы оказываете огромную услугу всему своему будущему роду.

Завершая эту книгу, приглашаю вас на мой сайт *aleksandrovaov.ru*, где вы всегда сможете найти много полезного – статьи и видеоролики о сне малыша, об общении с ним, о позитивном воспитании. Кроме того, каждую неделю я выкладываю новые материалы в соцсети и на сайт, отвечаю на вопросы. Чтобы всегда быть в курсе самой свежей информации, подпишитесь на рассылку сайта.

Кроме того, примерно раз в месяц я провожу бесплатные вебинары, на которых рассказываю о системе здорового детского сна, отвечаю на вопросы участников. Записаться на вебинары можно также на сайте.

Буду признательна за вашу обратную связь об этой книге. Сейчас наша с вами связь односторонняя – вы знаете о моих мыслях и чувствах, а я о ваших нет. Напишите мне на *info@aleksandrovaov.ru*, почему вы решили купить и прочитать эту книгу, какую проблему вы хотели решить с ее помощью, что вам удалось осознать, понять, изменить, прочувствовать, увидеть по-другому. Расскажите, что изменилось во время работы над сном ребенка, в процессе работы над собой, над общением с малышом и семьей, каких результатов вы добились, какие получили инсайты, на что изменился ваш взгляд. Также пишите свои пожелания и вопросы, о чем вам важно узнать, и в своей следующей книге я обязательно раскрою все интересующие вас темы.

Желаю вам принятия – себя в первую очередь, принятия

ребенка и жизни в целом, ни хорошей, ни плохой, а такой, какая она есть. Желаю вам близкого и теплого общения со своей семьей и друзьями, своего безопасного круга, где вам всегда хорошо. Желаю вам спокойных ночей, веселых радостных дней, улыбок вашего малыша, который будет приносить вам умиление и счастье. И, конечно, желаю вам радости семейного общения, потому что семья – это наш самый главный ресурс и самая большая ценность. По крайней мере, для меня так. Всего вам хорошего!

Благодарности

Благодарю вас за то, что вы отважились начать этот непростой и прекрасный путь работы над собой и над отношениями с малышом. Я искренно верю в то, что чем больше людей в нашем поколении пойдут этим путем, тем счастливее будет следующее, а значит, и все будущее человечество. Настоящей книгой я пытаюсь внести свой скромный вклад в будущее счастье всей планеты. ☺

Благодарю свою семью, в первую очередь родителей, потому что без них не было бы ни этой книги, ни меня. Спасибо им за то, что я есть, и за то, что я такая.

Благодарю моих любимых мужа и дочь за то, что они любят и принимают меня такой, какая я есть, за то, что я люблю и принимаю их такими, какие они есть.

Моя отдельная огромная благодарность – дочери, которая на пути своего взросления своим непростым темпераментом, своим сложным характером каждый день помогает мне учиться терпению, принятию и осознанности. Именно благодаря непростым моментам и трудностям я становлюсь опытнее, мудрее и глубже, учусь не повторять ошибок и тоньше разбираться в своих сложностях и ограничениях.

Спасибо моим друзьям за близость, за принятие, за глубокую душевную связь!

Благодарю всех своих учителей, с чьей помощью мой внутренний мир и мое психологическое состояние стали более ярким, наполненным и глубоким.

Благодарю Марию Князеву, моего психотерапевта, за то, что бережно и чутко провела меня по долгому пути к себе, к моему внутреннему миру.

Благодарю своих преподавателей с курса «Семейная психология» кафедры прикладной психологии и психотерапии Российского университета дружбы народов, куда я пришла по зову души и сердца и где я осваиваю прекраснейшую профессию семейного психолога, которая с каждым днем нравится мне все больше. Отдельное спасибо Благовой Елене Алексеевне, прекрасному психотерапевту, преподавателю, тренеру и невероятно глубокому человеку.